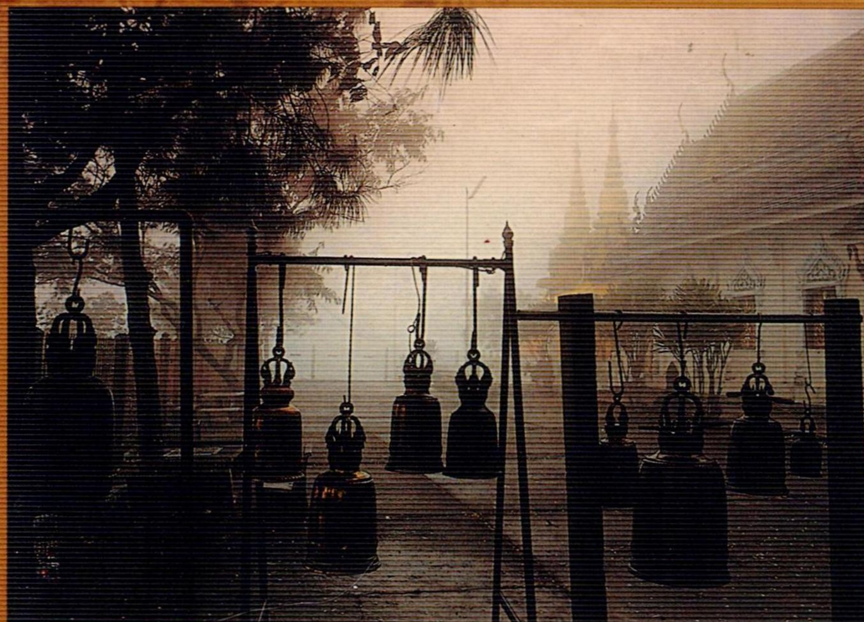
# มนุษย์....เกิดมาทำไม?

## เล่ม ๔ ว่าด้วยภาคปกิณณกธรรม

(ถาม-ตอบ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา)

มรรคคือทางพลิกผันฝันใฝ่



สู่หลักชัยสิ้นวัฏฏะพระนิพพาน

**รวบรวมถาม-ตอบปัญหาธรรมะ ๑๓๒ ข้อ**

• กราบพระนึกถึงอะไร • ความเป็นชาวพุทธอยู่ที่ไหน • อะไรเป็นเหตุเกิด-ตายแล้วไปไหน-ทำไมต้องกรวดน้ำให้ • ชมพูทวีปอยู่ที่ไหน • ถ้าเกิดอีกควรปฏิบัติธรรมข้อใด • คนปฏิบัติธรรมเป็นคนหนีโลกจริงหรือ • ทำอย่างไรไม่ทุกข์ • ทำบุญอย่างไรอานิสงส์มาก • พุทธศาสนากับ Re-engineerring • พุทธศาสนาสอนเรื่องโลกาภิวัตน์นานแล้ว • จนแต่ไม่ทุกข์ • หน้าที่นายกับลูกน้อง • เศรษฐีตกยากจริงหรือ • ทำไมชาวพุทธชอบทำทาน • ยศและลาภทำให้เสียคนจริงหรือ • บาปทางวาจามีมาก พูดคุยอย่างไรไม่บาป • กัลยาณมิตรมีคุณอนันต์ • มองโลกในแง่ดี มองอย่างไร • มารมีจริงหรือ • พุทธบริษัท ๔ คือใคร • ทำไมมาตายที่สึนามิ • ก่อนตายจ้องให้ดี นาทีทอง • ฌานสมาบัติดีจริงหรือ • ภวังคจิตบันทึกรหัสกรรม • ทำอย่างไรจึงเกิดปัญญา • นั่งสมาธิอย่างไรไม่หลับ • จะละความโกรธอย่างไร • ข้อสังเกตอริยบุคคล • พระพุทธองค์สรรเสริญวัดบ้านหรือวัดป่า • ทำไมต้องปฏิบัติธรรม • มีมานะไปอบายภูมิ • ทางลัดเข้าสู่กระแสนิพพาน • จิตพระอรหันต์ • แนะทางบรรลุธรรม • เจริญสติแบบง่าย ๆ • อะไรยากที่สุดในโลก • ยุคนี้ต้องคิดเป็น • ธรรมะยุคข้อมูลข่าวสาร • ศึกษาพุทธศาสนายึดถืออะไร • อันตรธานคืออะไร • ภาคผนวก ปัญญาธรรมจากนิกายเซ็น

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ รวบรวม และเรียบเรียง

มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๔ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ รวบรวม และเรียบเรียง



คุณย่าขาเอ็ง แซ่ซิ้ม (แซ่ลิ้ม) พร้อมด้วยบุตรและหลานๆ

สร้างหนังสือธรรมะนี้ ให้ไว้เป็นธรรมทาน
ตามโครงการพิมพ์ครั้งที่ ๒ เพื่อถวายพระภิกษุสงฆ์ และมอบให้ห้องสมุด
สถานศึกษาและเรือนจำทั่วประเทศ เนื่องในวันแม่แห่งชาติ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘
อุทิศให้คุณกังเซี่ยมเล้ง แซ่ซิ้ม และญาติๆ ผู้ล่วงลับ และเจ้ากรรมนายเวร
ขอได้โปรดอนุโมทนาบุญนี้ให้สำเร็จเป็นปัตตานุโมทนามัยด้วยกันทุกท่านเทอญฯ



"สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง"

ขอมอบเป็นธรรมบรรณาการ

แด่ ..........................................................

จาก ..........................................................

***คำกล่าวมอบหนังสือ*** *ก่อนมอบหนังสือเป็นธรรมทาน ให้กล่าวดังนี้.-*

*ตั้งนะโม ๓ จบ*

*"สุทินนัง วะตะเม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพพานัง นะปัจจะโย โหตุ"*

# พิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นธรรมทาน


| | | |
|---|---|---|
| ชื่อหนังสือ | : | มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๔ ว่าด้วยภาคปกิณณกธรรม (ถาม-ตอบ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา) |
| เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ | : | ๙๗๔-๙๓๐๒๘-๗-๗ |
| พิมพ์ครั้งที่ ๒ | : | ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘ (พิมพ์ถวายพระธรรมทูตและครูพระสอนศีลธรรมกับมอบให้ห้องสมุดสถานศึกษาและเรือนจำทั่วประเทศ) |
| จำนวน | : | ๒๑,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ที่ | : | บริษัท พิมพ์สวย จำกัด<br>๕/๕ ถนนเทศบาลรังสฤษฎ์เหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทร. ๐๒-๙๕๓-๙๖๐๐ |
| ภาพปกหน้า | : | สายหมอกและเสียงระฆัง พระธาตุดอยตุง จังหวัดเชียงราย จากหนังสือแรงดลใจของธีรภาพ โลหิตกุล |
| ภาพปกหลัง | : | นกน้ำทะเลน้อย จังหวัดพัทลุง |
| ผู้รวบรวมและเรียบเรียง | : | นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ ๓๕๕/๑๑๙๙ ซอย ๒ หมู่บ้านพัฒนา ถนนวิภาวดีรังสิต หมู่ ๑๕ ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา ปทุมธานี ๑๒๑๓๐ โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒ , ๕๓๖๗๙๑๓ |



(ไม่สงวนลิขสิทธิ์)

หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง



# สารบัญ


| | | หน้า |
|---|---|---|
| คำนำ คำนิยม พระราชดำรัสของในหลวง | | |
| ข้อ ๑ | มนุษย์เกิดมาทำไม ตายแล้วไปไหน | ๑ |
| ข้อ ๒ | ชาตินี้ ชาติหน้า นรก สวรรค์มีจริงหรือ | ๒ |
| ข้อ ๓ | ทำไมคนเราเกิดมาจึงต่างกัน | ๔ |
| ข้อ ๔ | ศาสนาเป็นเรื่องของคนแก่ หรือหนุ่มสาว | ๔ |
| ข้อ ๕ | ทำดีได้ดีมีที่ไหน นิพพานมีจริงหรือ | ๖ |
| ข้อ ๖ | ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้หนีโลก | ๘ |
| ข้อ ๗ | กลุ้มใจมากอยากตาย จะแก้ไขอย่างไร | ๙ |
| ข้อ ๘ | ถ้ายังต้องเกิดอีก จะต้องปฏิบัติคุณธรรมอะไร | ๑๐ |
| ข้อ ๙ | พระพุทธศาสนาสอนอะไร | ๑๐ |
| ข้อ ๑๐ | ทำไมจึงพูดว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นของยาก | ๑๑ |
| ข้อ ๑๑ | จะพึ่งเครื่องรางของขลัง หรือพึ่งตัวเองดี | ๑๒ |
| ข้อ ๑๒ | สวดมนต์ ทำบุญให้ทาน และถือศีลบ้างเพียงพอหรือไม่ | ๑๓ |
| ข้อ ๑๓ | ความเป็นชาวพุทธอยู่ที่ไหน | ๑๔ |
| ข้อ ๑๔ | คนมั่งมีก็ตกทุกข์ได้ยากเหมือนกัน | ๑๕ |
| ข้อ ๑๕ | ขณะกราบพระควรนึกถึงอะไร | ๑๕ |
| ข้อ ๑๖ | ทำบุญกุศลอย่างไรได้อานิสงส์มาก | ๑๖ |
| ข้อ ๑๗ | ทุกคนมีโอกาสเป็นเศรษฐี ได้เท่าเทียมกัน | ๑๗ |
| ข้อ ๑๘ | ฤกษ์ยามมีจริงหรือ | ๑๘ |
| ข้อ ๑๙ | ทำไมชาวพุทธไม่ชอบรักษาศีล | ๑๘ |
| ข้อ ๒๐ | อปราปรเจตนา คืออะไร | ๑๙ |
| ข้อ ๒๑ | ทำไมคนไม่ชอบทำบุญให้ทาน | ๑๙ |
| ข้อ ๒๒ | ทำบุญทำทานกันไปทำไม | ๒๑ |
| ข้อ ๒๓ | ยศและลาภ ทำให้เสียคนจริงหรือ | ๒๕ |
| ข้อ ๒๔ | มักน้อยกับสันโดษ เหมือนหรือต่างกันอย่างไร | ๒๕ |
| ข้อ ๒๕ | บาปทางวาจามีมาก พูดอย่างไรไม่บาป | ๒๕ |

| | | หน้า |
|---|---|---|
| ข้อ ๒๖ | นิมิตหรืออารมณ์ก่อนตาย ตายแล้วไปไหน | ๒๗ |
| ข้อ ๒๗ | ทำบุญให้ผู้ตายจะได้รับหรือไม่ | ๒๙ |
| ข้อ ๒๘ | ควรอ้อนวอนหรือควรจะอธิษฐาน | ๒๙ |
| ข้อ ๒๙ | ควรอ้อนวอนหรือควรจะอธิษฐาน | ๓๐ |
| ข้อ ๓๐ | "ภวังคจิต" เครื่องบันทึกรหัสกรรม คืออะไร | ๓๐ |
| ข้อ ๓๑ | โลกยุคข้อมูลข่าวสาร พระศาสดาสอนอย่างไร | ๓๑ |
| ข้อ ๓๒ | เป็นคนจนอย่างไรไม่ทุกข์ | ๓๒ |
| ข้อ ๓๓ | เบียดเบียนตนเองก็มีด้วยหรือ | ๓๓ |
| ข้อ ๓๔ | อาหาร ๔ ในพระพุทธศาสนา | ๓๓ |
| ข้อ ๓๕ | ทำไมจึงต้องประมาณในการบริโภค | ๓๔ |
| ข้อ ๓๖ | ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ อย่างไร | ๓๔ |
| ข้อ ๓๗ | แขวนพระไว้ที่ใจทำอย่างไร | ๓๕ |
| ข้อ ๓๘ | ผู้เป็นนายควรทำตัวอย่างไร | ๓๕ |
| ข้อ ๓๙ | ธรรมอันทำให้รุ่งเรืองและเป็นที่รัก | ๓๖ |
| ข้อ ๔๐ | อดทน กับวางเฉย ทำอย่างไร | ๓๖ |
| ข้อ ๔๑ | พึ่งตนเอง ทำอย่างไร | ๓๗ |
| ข้อ ๔๒ | พระพุทธศาสนาสอนโลกาภิวัตน์ด้วยหรือ | ๓๗ |
| ข้อ ๔๓ | ธรรมะในยุคข้อมูลข่าวสาร ทรงสอนอย่างไร | ๓๘ |
| ข้อ ๔๔ | ศาสนาพุทธมี Re-engineering ด้วยหรือ | ๓๘ |
| ข้อ ๔๕ | ธรรมที่สอนให้รับผิดชอบ ต่อตนเองและสังคม | ๓๙ |
| ข้อ ๔๖ | ใส่บาตรพระตอนเช้า เป็นสังฆทานได้หรือไม่ | ๓๙ |
| ข้อ ๔๗ | อินทรีย์แก่กล้า คือ อย่างไร | ๔๐ |
| ข้อ ๔๘ | ธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ คืออะไร | ๔๐ |

| | | หน้า |
|---|---|---|
| ข้อ ๔๙ | ทำอย่างไร จึงจะเป็นคู่สร้าง-คู่สม | ๔๑ |
| ข้อ ๕๐ | แผ่เมตตา มีคุณจริงหรือ | ๔๒ |
| ข้อ ๕๑ | ทำบุญเพราะความโลภ จะได้ผลดีหรือ | ๔๓ |
| ข้อ ๕๒ | มนุษย์ฝึกได้จริงหรือ | ๔๔ |
| ข้อ ๕๓ | ทำไมคนจึงชอบทำบุญ มากกว่ารักษาศีล | ๔๔ |
| ข้อ ๕๔ | ทำอย่างไรจึงจะฝึกตนให้เกิดปัญญา | ๔๖ |
| ข้อ ๕๕ | มองสถานภาพของสตรีอย่างไร | ๔๖ |
| ข้อ ๕๖ | เมตตา กรุณา เกื้อกูลระบบ อุปถัมภ์จริงหรือ | ๔๙ |
| ข้อ ๕๗ | พุทธบริษัท ๔ คือใคร | ๔๙ |
| ข้อ ๕๘ | ใคร ๆ ก็ชอบพูดว่าอนิจจังไม่เที่ยง เพราะอะไร | ๕๐ |
| ข้อ ๕๙ | อยากมีลาภ ยศ ควรทำอย่างไร ใช้ทรัพย์อย่างไรจึงสมควร | ๕๐ |
| ข้อ ๖๐ | เคยร่ำรวยแล้ว ทำไมกลับจนลง | ๕๑ |
| ข้อ ๖๑ | ชมพูทวีป อยู่ที่ไหน เขาพระสุเมรุมีจริงหรือ | ๕๒ |
| ข้อ ๖๒ | บารมีคืออะไร | ๕๕ |
| ข้อ ๖๓ | มารมีจริงหรือ | ๕๖ |
| ข้อ ๖๔ | สมาธิมีคุณจริงหรือ | ๕๖ |
| ข้อ ๖๕ | นั่งสมาธิชอบง่วงหลับ จะแก้อย่างไร | ๕๗ |
| ข้อ ๖๖ | มีมานะแก่กล้า ทำไมจึงตกอบายภูมิ | ๕๘ |
| ข้อ ๖๗ | เด็กต่อยกันเพราะอะไร | ๕๙ |
| ข้อ ๖๘ | เมื่อช่วยเหลือเขาไม่ได้ ควรทำอย่างไร | ๕๙ |
| ข้อ ๖๙ | ยามสูญเสียคนรัก จะทำอย่างไร | ๖๐ |
| ข้อ ๗๐ | ทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์ | ๖๑ |
| ข้อ ๗๑ | พิจารณาถึงความตาย บรรลุธรรมได้หรือ | ๖๒ |
| ข้อ ๗๒ | เอาใจเขามาใส่ใจเรา | ๖๓ |
| ข้อ ๗๓ | คนยุคนี้ต้องคิดเป็น | ๖๓ |
| ข้อ ๗๔ | มองแง่ดี มองอย่างไร | ๖๔ |
| ข้อ ๗๕ | โยนิโสมนสิการ ทำอย่างไร | ๖๕ |
| ข้อ ๗๖ | พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร | ๖๖ |
| ข้อ ๗๗ | เหตุการณ์วันประสูติ | ๖๖ |

| | | หน้า |
|---|---|---|
| ข้อ ๗๘ | อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ได้ผลจริงหรือ | ๖๗ |
| ข้อ ๗๙ | สมาธิทำให้เกียจคร้านจริงหรือ | ๖๗ |
| ข้อ ๘๐ | สมาธิไม่เกียจคร้านทำอย่างไร | ๖๘ |
| ข้อ ๘๑ | ทำไมพระพุทธองค์หลีกหนีจาก สำนักอาฬารดาบสและอุทกดาบส | ๖๘ |
| ข้อ ๘๒ | กุศลใดที่เป็นวิวัฏฏะ ไม่เกิดไม่ตายอีก | ๖๙ |
| ข้อ ๘๓ | แผ่เมตตาต่างจากวิปัสสนาอย่างไร | ๖๙ |
| ข้อ ๘๔ | ทำอย่างไรจึงจะเกิดปัญญา | ๗๐ |
| ข้อ ๘๕ | การปล่อยวางคือ การไม่ต้องทำอะไรหรือ | ๗๑ |
| ข้อ ๘๖ | ปัญญาในพระพุทธศาสนา ๘ ประการ | ๗๑ |
| ข้อ ๘๗ | พระพุทธองค์ทรงย่อโลก ได้จริงหรือ | ๗๒ |
| ข้อ ๘๘ | สอนไม่ให้ติดทั้งดีและเลว คืออย่างไร | ๗๒ |
| ข้อ ๘๙ | "จ้องให้ดีนาทีทอง" ใกล้ตาย เห็นอะไร | ๗๒ |
| ข้อ ๙๐ | อะไรเป็นเหตุให้เกิด | ๗๔ |
| ข้อ ๙๑ | ปฏิจจสมุปบาท คืออะไร | ๗๕ |
| ข้อ ๙๒ | พระโพธิสัตว์อยู่กลางป่า หวาดกลัวหรือไม่ | ๗๕ |
| ข้อ ๙๓ | อะไรคือทางสายเอก และอะไรคือทางสายกลาง | ๗๖ |
| ข้อ ๙๔ | จะเจริญสติ ควรรู้ธรรมอะไร | ๗๖ |
| ข้อ ๙๕ | ทำไมกระดูกพระอรหันต์ จึงเป็นพระธาตุ | ๗๗ |
| ข้อ ๙๖ | อันตรธาน ๕ คืออะไร | ๘๐ |
| ข้อ ๙๗ | ทำไมต้องมาตายที่คลื่นสึนามิ | ๘๐ |
| ข้อ ๙๘ | ทั้ง ๆ ที่รู้แต่ทำไมต้องทำบาป | ๘๒ |
| ข้อ ๙๙ | อยากมีความสุข จะเริ่มที่ตรงไหน | ๘๓ |
| ข้อ ๑๐๐ | ทำอย่างไร จึงจะเห็นโทษ ของสังสารวัฏ | ๘๔ |
| ข้อ ๑๐๑ | คนไม่ขอพรและรับพร เพราะเหตุใด | ๘๖ |

| | | |
|---|---|---|
| | | หน้า |
| ข้อ ๑๐๒ | โสดาบันเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติจริงหรือ | ๘๖ |
| ข้อ ๑๐๓ | อยากทราบว่า การปฏิบัติธรรมนั้นคืออย่างไร | ๘๗ |
| ข้อ ๑๐๔ | เจริญวิปัสสนาจำเป็นต้องเดินจงกรมและนั่งสมาธิด้วยหรือไม่ | ๘๙ |
| ข้อ ๑๐๕ | วิธีเจริญสติทำอย่างไร | ๘๙ |
| ข้อ ๑๐๖ | ธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ | ๙๐ |
| ข้อ ๑๐๗ | ทำอย่างไรจะรู้ว่าเจริญสติถูกต้องแล้ว | ๙๑ |
| ข้อ ๑๐๘ | จะทำให้สติเกิดต่อเนื่องนาน ๆ ได้อย่างไร | ๙๑ |
| ข้อ ๑๐๙ | เคยเจริญสติแล้ว แต่ยังละกิเลสไม่ได้ | ๙๒ |
| ข้อ ๑๑๐ | เจริญสติดับความโกรธไม่หายเพราะอะไร | ๙๕ |
| ข้อ ๑๑๑ | ทำอย่างไร จึงจะละสังโยชน์ได้ | ๙๘ |
| ข้อ ๑๑๒ | ข้อสังเกตว่าปฏิบัติถูกทางแล้ว | ๙๙ |
| ข้อ ๑๑๓ | ข้อสังเกตพระอริยบุคคล | ๑๐๐ |
| ข้อ ๑๑๔ | หน้าที่ของพุทธบริษัท ๔ | ๑๐๑ |
| ข้อ ๑๑๕ | ข้อสังเกตสภาวะจิตใจที่ก้าวหน้า | ๑๐๒ |
| ข้อ ๑๑๖ | ควรเจริญสติปัฏฐานไหนก่อน | ๑๐๓ |
| ข้อ ๑๑๗ | ข้อสังเกตที่ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า | ๑๐๕ |
| ข้อ ๑๑๘ | จิตพระอรหันต์เป็นอย่างไร | ๑๐๖ |
| ข้อ ๑๑๙ | กัลยาณมิตร ช่วยเราได้จริงหรือ | ๑๐๗ |
| | | หน้า |
| ข้อ ๑๒๐ | ทำไม การได้ฟังพระสัทธรรมจึงเป็นของยาก | ๑๐๘ |
| ข้อ ๑๒๑ | เมื่อตรัสรู้ใหม่ ๆ พระพุทธองค์มีจิตไม่น้อมไปเพื่อแสดงธรรมเพราะเหตุใด | ๑๑๐ |
| ข้อ ๑๒๒ | เบญจวัคคีย์ บรรลุธรรมได้อย่างไร | ๑๑๑ |
| ข้อ ๑๒๓ | ทำไมพระพุทธองค์ทรงสอนธรรมให้พระยสกุลบุตร ไม่เหมือนกับเบญจวัคคีย์ | ๑๑๒ |
| ข้อ ๑๒๔ | พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญวัดบ้านหรือวัดป่า | ๑๑๓ |
| ข้อ ๑๒๕ | ท่อนไม้ลอยน้ำที่เน่าใน | ๑๑๕ |
| ข้อ ๑๒๖ | พูดคุยอย่างไร จึงจะไม่เป็นบาป | ๑๑๖ |
| ข้อ ๑๒๗ | บำเพ็ญบารมีและบุญกุศลทำอย่างไร | ๑๑๗ |
| ข้อ ๑๒๘ | ปฏิบัติธรรมกันไปทำไม | ๑๑๘ |
| ข้อ ๑๒๙ | เราควรปฏิบัติต่อเทวดาอย่างไร | ๑๒๐ |
| ข้อ ๑๓๐ | ปรารถนาดีกับคนที่เรารัก ควรอธิบายให้เขาฟังอย่างไร | ๑๒๑ |
| ข้อ ๑๓๑ | กัปป์หนึ่งนานเท่าใด | ๑๒๕ |
| ข้อ ๑๓๒ | การศึกษาพระพุทธศาสนายึดถืออะไรเป็นหลัก | ๑๒๖ |
| | สูตรสำเร็จสู่จุลโสดาบัน | ๑๒๘ |
| ภาคผนวก | ปัญญาธรรมจากนิกายเซ็น | ๑๒๙ |
| | ประวัติผู้รวบรวมและเรียบเรียง | |
| | บรรณานุกรม | |

# คำนำพิมพ์ครั้งที่ ๒

(ฉบับปรับปรุงใหม่)

ตามที่ได้รวบรวมและเรียบเรียงหนังสือชุด มนุษย์...เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑-๔ ไปตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๔๖เป็นต้นมา โดยเฉพาะเล่ม ๔ ว่าด้วยภาคปกิณณกธรรม ( ถาม-ตอบ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา ) ซึ่งได้พิมพ์ออกแจกจ่ายเป็นธรรมทานในเทศกาลงานบุญสงกรานต์ เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๔๘ จำนวน ๖,๖๕๐ เล่ม ไปแล้วนั้น

ปรากฏว่า ได้รับความนิยมจากผู้อ่านสูงสุดภายในเวลาอันรวดเร็ว เนื่องจากเป็นคำถาม-คำตอบ กระทัดรัดและสั้น อ่านเข้าใจง่าย ได้รับความรู้ให้ข้อคิดและประเทืองปัญญา สามารถนำมาปรับใช้พัฒนาด้านคุณธรรมและจริยธรรมสำหรับดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เป็นที่ชื่นชอบในหมู่เยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป รวมทั้งพระภิกษุสงฆ์จำนวนมากแจ้งไปว่าสามารถนำไปใช้เป็นคู่มือเทศนาสั่งสอนพุทธศาสนิกชนได้เป็นอย่างดี

ผู้รวบรวมและเรียบเรียงรู้สึกปลื้มปิติ ที่มีชาวพุทธให้ความสนใจอ่านหนังสือธรรมะกันมากขึ้น และมีผู้เรียกร้องมากจนต้องพิมพ์เป็นครั้งที่ ๒ ท่านใดที่เห็นว่า น่าจะเป็นประโยชน์แก่การพัฒนาทรัพยากรบุคคลของชาติ อันจะทำให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขทั้งในส่วนตนและสังคมส่วนรวม ขอได้โปรดช่วยกันสนับสนุนพิมพ์ออกแจกจ่ายเป็นธรรมทานให้กว้างขวางแพร่หลายออกไปตามวัด โรงเรียน และห้องสมุดประจำตำบล หมู่บ้าน ชุมชนต่าง ๆ โดยติดต่อไปที่**คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ** เจ้าของสถานธรรมทานผู้เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งมีหนังสือธรรมะที่มีคุณค่ามากกว่า ๑๐๐ เล่ม แจกเป็นธรรมทานเป็นจีรกาล

เพื่อประโยชน์แก่ผู้อ่าน จึงได้เพิ่มหน้าแทรกอีก ๑๘ หน้า และโดยเฉพาะ *“พระราชดำรัสของในหลวง ข้อคิดในการใช้ชีวิต”* และ *“สุภาษิตสอนหญิง ของท่านสุนทรภู่”* น่าจะเป็นประโยชน์แก่เยาวชนลูกหลานไทยได้บ้าง จึงได้คัดลอกมาลงไว้เพื่อเตือนสติและกันลืม กล่าวโดยสรุป ขอวิงวอนว่า หาก

ท่านปรารถนาดีต่อญาติสนิทมิตรรักใคร่ทั้งหลาย ท่านพึงมอบและแนะนำให้เขาเหล่านั้นจงได้อ่านและศึกษาหนังสือเล่มนี้ด้วยเถิด เขาจะเข้าใจและได้รับประโยชน์จากพระพุทธศาสนาและเป็นคุณค่าที่สุดประเสริฐแห่งชีวิตยิ่ง จะเป็นผู้เจริญแต่เพียงฝ่ายเดียว ไม่เป็นไปในทางเสื่อมและอบาย ผู้ที่จะเจริญหรือถึงซึ่งความมีโชคลาภวาสนาดีนั้น ได้แก่ *การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์* (หมู่สัตว์ในอบายภูมิ สัตว์ดิรัจฉาน อรูป-อสัญญสัตพรหม หรือแม้แต่เทวโลกที่เมามัวลุ่มหลงทิพยสุข ไม่มีโอกาสได้ฟังและปฏิบัติธรรม) *และจะต้องมีโอกาสได้พบเห็นได้ยินได้ฟัง มีผู้กล่าวธรรมแสดงธรรมให้ฟัง* ขอเพียงท่านจงตั้งจิตวางตนไว้ถูกและสัมมาปณิธิ เชื่อกรรมและเชื่อในความตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเริ่มลงมือปฏิบัติ ท่านก็จะได้ชื่อว่ามิได้เกิดมาเป็น *"ผู้นับถือศาสนาพุทธแต่เพียงทะเบียนบ้าน"* อีกต่อไป

**ขอขอบคุณเจ้าภาพ** เจ้าของทุนทรัพย์ทุกท่านที่มีส่วนจัดพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทาน และท่านผู้อ่านทุกท่าน**ที่อ่านแล้วนำไปปฏิบัติให้สำเร็จประโยชน์** ขออำนาจแห่งบุญกุศลครั้งนี้ จงเป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้า หรืออย่างน้อยที่สุด ก็ขอให้มีชีวิตอยู่อย่างไม่ทุกข์ หรือทุกข์น้อยลง และขออนุโมทนาบุญแก่ผู้ที่มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องในกิจการงานบุญครั้งนี้ จงทั่วกันทุกท่านด้วยเทอญ

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
อดีตนายอำเภอบางระจัน
ผู้รวบรวมและเรียบเรียง
สิงหาคม ๒๕๔๘



## คำนำพิมพ์ครั้งแรก

**ตามที่**ได้จัดทำหนังสือชุด "มนุษย์เกิดมาทำไม...?" เล่มที่ ๑, ๒ และ ๓ ไปแล้ว ตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๔๖ และ ๒๕๔๗ มีผู้อ่านให้ความสนใจ แต่ได้รับผลสะท้อนกลับว่า ผู้อ่านจำนวนไม่น้อยยังไม่ค่อยจะเข้าใจ และขาดความรู้พื้นฐานของพระพุทธศาสนา จึงได้รวบรวมสาระธรรมพื้นฐาน มาทำในรูปคำถาม-คำตอบ ให้อ่านง่าย รวมทั้งได้รวบรวมสาระธรรมที่เป็นแนวทางปฏิบัติเข้าไว้ในตอนท้าย ๆ ของเล่มด้วย อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจให้มากยิ่งขึ้น รวมเป็นคำถามคำตอบ จำนวน ๑๓๒ ข้อ เป็นเล่มที่ ๔ ของหนังสือชุดนี้

**หนังสือเล่มนี้** ควรที่จะได้อ่านเป็นเล่มที่ ๒ ต่อจาก เล่ม ๑ แล้วจึงไปอ่าน คำถาม-คำตอบ เล่ม ๓ และ เล่ม ๒ ภาคปฏิบัติ เป็นเล่มสุดท้าย ซึ่งจะเป็นการศึกษาทำความเข้าใจจากง่ายไปหายาก

**ที่ได้พยายามเน้น**เรื่องความรู้ความเข้าใจด้านการศึกษาความรู้เรื่องปริยัติในคันถธุระนี้ ด้วยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้มีการนำไปสู่การปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระ เพราะถ้าหากยังขาดความรู้ความเข้าใจ เมื่อทำบุญกุศลไปแล้วยังหวังในวัฏฏกุศล คือหวังที่จะเวียนเกิดเวียนตายอยู่อีก ก็จะยังไม่พ้นจากทุกข์ จึงขอให้ทำความเข้าใจ แล้วตั้งเจตนาอธิษฐานบารมีให้เป็นวิวัฏฏกุศลเถิด เพื่อพาไปสู่ทางที่พ้นทุกข์ คือไม่เวียนตายเวียนเกิดอีกต่อไป

**บางคนถามว่า** จะปฏิบัติธรรมกันไปทำไม ก็ขอได้โปรดน้อมใจโยนิโสมนสิการเข้ามาที่ตัว ให้เห็นถึงทุกข์ภัยในวัฏฏะ อันไม่มีเงื่อนต้นเงื่อนปลายเถิดว่า **"น้ำตาที่หลั่งลงแล้ว เพราะความเศร้าโศก ร่ำพิไรรำพันปริเทวะทุกขโทมนัส ฯลฯ มาเป็นเอนกอนันตชาตินั้น ได้หลั่งลงแล้ว มากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔"** หากท่านยังจะมัวรีรอว่ายังหนุ่มยังสาว ยังแข็งแรงอยู่ ยังไม่ตายอยู่บ้าง ฯลฯ ท่านจะเดือดร้อนใจในภายหลังตลอดกาลนาน ดังเช่นกับพระพุทธพจน์บทนี้ ว่า

“อิธะ เจนัง วิตสติ สัทธัมมัสสะ นิยามิกัง จิรัง ตุวัง อนุ ตัป เปสิ ถ้าท่านพลาดโสดาปัตติมรรค คือ ความแน่นอนแห่งพระสัทธรรมในพระศาสนานี้ คือ ไม่สามารถทำให้อริยมรรคมีองค์แปดประชุมกันได้ ท่านจะเดือดร้อนใจในภายหลัง สิ้นกาลนาน เหมือนนายวาณิชชื่อเสริวะ

**เมื่อก่อนนายวาณิชชื่อเสริวะ ได้ถาดทองมีค่าแสนหนึ่ง, ไม่ทำความเพียร เพื่อถือเอาถาดทองนั้น** จึงต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ฉันใด แม้เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อไม่บรรลุอริยมรรค เช่นกับถาดทองที่เขาเตรียมให้ในพระศาสนานี้ **ถ้าไม่ได้เพราะละความเพียรเสีย** เป็นผู้เสื่อมรอบเสียจากอริยมรรค จะต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง ตลอดกาลนาน

**ถ้าท่านจะไม่ละความเพียรไซร้** จะได้โลกุตตระธรรมในพระศาสนาของเรา เหมือนกับนายวาณิชผู้เป็นบัณฑิตได้ถาดทอง ฉะนั้น

**นายวาณิชเสริวะคือ เทวทัต ส่วนนายวาณิชผู้เป็นบัณฑิต คือ เราตถาคต”**

**อำนาจของมฤตยู** ย่อมพานรชนผู้มัวเก็บดอกไม้ (คือ กามารมณ์) มีใจข้องในอารมณ์ต่าง ๆ ไป ไม่อิ่มในกาม **เหมือนห้วงน้ำใหญ่ พัดพาเอาชาวบ้านที่กำลังนอนหลับไป ฉะนั้น**

**บุคคลผู้รู้ว่ากายนี้** เสมือนฟองน้ำ (คือแตกทำลายง่าย) รู้ว่ากายนี้มีธรรมดาเหมือนพยับแดด (คือมีลักษณะลวงตา) ตัดพวงดอกไม้ของพญามาร (คือ ความวนเวียนในภูมิทั้งสาม) ก็จะพึงบรรลุสภาพที่พญามัจจุราชมองไม่เห็น

**อะไรยาวสำหรับใคร** “ราตรีของผู้ตื่น...นาน โยชน์ของผู้เมื่อยล้า...ยาว สงสาร (การท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิด) ของคนพาลผู้ไม่รู้แจ้งพระสัทธรรม แสน–จะยาวนานยิ่งนัก”

*“กาลเวลา ไล่ต้อนอายุสัตว์ทั้งหลายไป*
*ดุจเด็กเลี้ยงโค ถือท่อนไม้*
*เดินไล่ต้อนฝูงโคไป ฉะนั้น”*

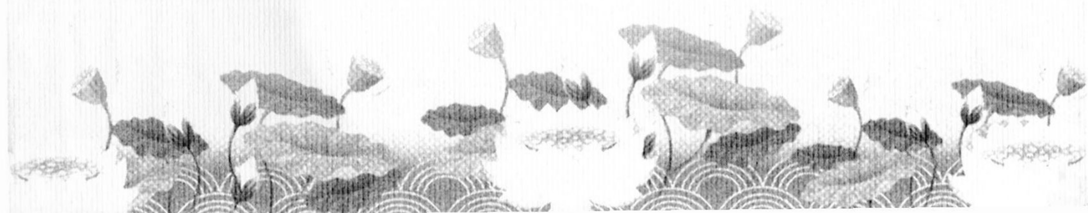
*“อายุย่อมหมดไปทุกขณะที่หลับตาและลืมตา”*

จึงขอให้เพียร เพื่อถือเอาถาดทองที่พระพุทธองค์ได้เตรียมให้แล้วในพระศาสนานี้เถิด อย่าพากันรออยู่จนถึงศาสนาหน้าเลย เพราะตราบใดที่ยังเดินทางไปไม่ถึงโสดาปัตติมรรค (อริยบุคคลชั้นต้น) ก็ยังไม่สามารถที่จะปิดประตูอบายได้อยู่ตราบนั้น!

ขอมอบให้คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ และครอบครัว พร้อมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานบุญเพื่อพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานได้ โดยไม่ต้องขออนุญาตอีก ขออนุโมทนาบุญ แก่ผู้เกี่ยวข้องทุก ๆ ท่าน ตลอดจนท่านผู้อ่านทุกคน โปรดตั้งจิตให้เป็นปัตตานุโมทนามัย และได้รับกุศลผลบุญนี้จงทั่วกัน ขอจงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถึงซึ่งทางพ้นทุกข์ บรรลุมรรคผลถึงอริยบุคคลเพื่อปิดประตูอบายโดยเร็วพลันด้วยเทอญ

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

เมษายน ๒๕๔๘



# คำนิยม

2416/2 ซ. 86 ถ.เจริญกรุง กทม 10120

26 เมษายน 2548

เรียน คุณสุรีมน กุลจงถนอม ด้วยความนับถือ

ผมได้รับหนังสือ มนุษย์เกิดมาทำไม และ [illegible] ตั้งแต่วันพฤหัสฯ ที่ 21 แต่ผมไม่มีซองจดหมายและแสตมป์อยู่ที่บ้านเลย เพิ่งมีโอกาสไปไปรษณีย์ จึงตอบขอบคุณมาช้าไป ขออภัยด้วยครับ

ผมชอบหนังสือมาก อ่านมาตลอดตั้งแต่วันที่ได้รับ แต่อ่านกระโดดไปตามหัวข้อที่อยากอ่านก่อนตามสายแณ [illegible] ผมได้รับรู้อีกหลายๆ อย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน และจะต้องเก็บที่ไม่ได้อีกหลายเรื่องที่พอจะทราบมาแล้ว โดยนำคำแนะนำไปแนวปฏิบัติ

อ่านแล้วทำให้ผมอยากติดตามเล่ม 1-2-3 โดยผมจะติดต่อไปยังคุณนิยรัตน์ ตามที่บอกไว้ในหนังสือ

เนื่องจากผมทราบว่าหนังสือ [illegible] ทั้ง [illegible] เล่ม เป็นหนังสือที่น่าสนใจมาก ผมไม่ทราบว่าทางองค์กร ผู้จัดพิมพ์ มีศูนย์รวมหนังสือเหล่านี้ให้อ่านหรือได้ใช้บริการในทำนองห้องสมุด (เข้าไปอ่านได้) หรือไม่ อยู่ที่ใด หากยังไม่มี ผมใคร่ขอแนะนำ "ศูนย์การเรียนรู้" โดยตัวใหญ่ของท่านหยก ทักษิณ ที่ว่าอยู่บนชั้น 5 หรืออาคาร 6 ของอาคาร WORLD-TRADE ([illegible]) ตรงข้าม ร.พ. ตำรวจ หากไปจัดเป็นมุมความรู้ทางพระศาสนาขึ้นมาสักมุมหนึ่ง ผมคิดว่าจะได้ประโยชน์มาก ตลอดจนเรื่องนี้ ได้เปิดที่เพื่อการศึกษาเปิด โดยเฉพาะเยาวชน ซึ่งต่อไปจะหายไปอยู่ที่ [illegible] อย่างน่าเสียดาย

สุดท้ายนี้ ผมไม่สามารถตอบแทนใดๆ ให้ท่านทั้งสองได้ นอกจากขอ ขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

(สมศักดิ์ [illegible])



# พระราชดำรัสของในหลวง

## ข้อคิดในการใช้ชีวิต

1. อย่าทำลายความหวังของใครเพราะเขาอาจเหลืออยู่แค่นั้นก็ได้
2. เมื่อมีคนเล่าว่าตัวเขามีส่วนในเหตุการณ์สำคัญอะไรก็ตาม เราไม่ต้องไปคุยทับ ปล่อยเขาฟุ้งไปตามสบาย
3. รู้จักฟังให้ดี โอกาสทองบางทีมันก็มาถึงแบบแว่วๆ เท่านั้น
4. หยุดอ่านคำอธิบายสถานที่ทางประวัติศาสตร์ ซึ่งอยู่ริมทางเสียบ้าง
5. จะคิดการใด จงคิดการให้ใหญ่ๆ เข้าไว้ แต่เติมความสนุกสนานลงไปด้วยเล็กน้อย
6. หัดทำสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นจนเป็นนิสัยโดยไม่จำเป็นต้องให้เขารับรู้
7. จำไว้ว่าข่าวทุกชนิดล้วนถูกบิดเบือนมาแล้วทั้งนั้น
8. เวลาเล่นเกมกับเด็กๆ ก็ปล่อยให้เขาชนะไปเถิด
9. ใครจะวิจารณ์เราอย่างไรก็ช่าง ไม่ต้องไปเสียเวลาตอบโต้
10. ให้โอกาสผู้อื่นเป็นครั้งที่ "สอง" แต่อย่าให้ถึง "สาม"
11. อย่าวิจารณ์นายจ้าง ถ้าทำงานกับเขาแล้วไม่มีความสุข ก็ลาออกซะ
12. ทำตัวให้สบาย อย่าคิดมาก ถ้าไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตายแล้ว อะไรๆ มันก็ไม่ได้สำคัญอย่างที่คิดไว้ทีแรกหรอก
13. ใช้เวลาน้อยๆ ในการคิดว่า "ใคร" เป็นคนถูก แต่ใช้เวลาให้มากในการคิดว่า "อะไร" คือสิ่งที่ถูก
14. เราไม่ได้ต่อสู้กับ "คนโหดร้าย" แต่เราต่อสู้กับ "ความโหดร้าย" ในตัวคน
15. คิดให้รอบคอบ ก่อนจะให้เพื่อนต้องมีภาระในการรักษาความลับ
16. เมื่อมีใครสวมกอดคุณ ให้เขาเป็นฝ่ายปล่อยก่อน
17. เป็นคนถ่อมตน คนเขาทำอะไรต่ออะไรสำเร็จกันมามากมายแล้ว ตั้งแต่เรายังไม่เกิด
18. ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์อันเลวร้ายเพียงใด...สุขุมเยือกเย็นเข้าไว้
19. อย่าไปหวังเลยว่า ชีวิตนี้จะมีความยุติธรรม
20. อย่าให้ปัญหาของเราทำให้คนอื่นเขาเบื่อหน่าย ถ้ามีใครมาถามเราว่า "เป็นยังไงบ้างตอนนี้" ก็บอกเขาไปเลยว่า "สบายมาก"
21. อย่าพูดว่า มีเวลาไม่พอ เพราะเวลาที่คุณมี มันก็วันละยี่สิบสี่ชั่วโมง เท่าๆ กับที่หลุยส์ ปาสเตอร์, ไมเคิลแอนเจลโล, แม่ชีเทราซา, ลีโอนาร์โด ดาวินชี, ทอมัส เจฟเฟอร์สัน หรือ อัลเบิร์ต ไอสไตน์ เขามีนั่นเอง
22. เป็นคนใจกล้าและเด็ดเดี่ยว เมื่อเหลียวกลับไปดูอดีต เราจะเสียใจในสิ่งที่อยากทำแล้วไม่ได้ทำ มากกว่าเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว
23. ประเมินตนเองด้วยมาตรฐานของตัวเอง ไม่ใช่ด้วยมาตรฐานของคนอื่น
24. จริงจังและเคี่ยวเข็ญต่อตนเอง แต่อ่อนโยนและผ่อนปรนต่อผู้อื่น
25. อย่าระดมสมอง เพราะไอเดียดีๆ ใหม่ๆ และยิ่งใหญ่จนสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ ล้วนมาจากบุคคลที่คิดค้นอยู่แต่เพียงผู้เดียวทั้งสิ้น
26. คงไว้ซึ่งความเป็นคนเปิดเผย อ่อนโยน และอยากรู้อยากเห็น
27. ให้ความนับถือแก่ทุกคนที่ทำงานเพื่อเลี้ยงชีพไม่ว่างานที่เขาทำนั้นจะกระจอกงอกง่อยสักปานใด
28. คำนึงถึงการมีชีวิตให้ "กว้างขวาง" มากกว่าการมีชีวิตให้ "ยืนยาว"
29. มีมารยาทและอดทนกับคนที่สูงวัยกว่าเสมอ

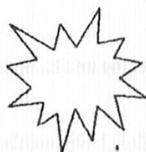





**ขอเชิญ** **สมัคร*เรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์***

**ที่ มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม**
**๕ / ๑๐๘ ซอยอุดมทรัพย์**
**ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอัมรินทร์**
**เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐**
**( เขียนจดหมายแจ้งชื่อ-ที่อยู่ สมัครไป )**
**โทร. ๐๒-๘๘๔๕๐๙๑-๒**





**ขอหนังสือ*แนวเจริญวิปัสสนา***

**ที่ มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา**
**๑๗๘ / ๑ ซอยเจริญนคร ๗๘**
**แขวงบุคคโล เขตธนบุรี**
**กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ โทร. ๐๒-๔๖๘๐๒๓๙**
**( แจ้งชื่อที่อยู่ พร้อมแสตมป์ ๑๒ บาท)**

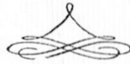
**ประธานมูลนิธิ - *อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์***



# สรุปย่อ

## แผนภูมิวิปัสสนา

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์



## องค์ตรัสรู้

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

- สติปัฏฐาน ๔
- อิทธิบาท ๔
- สัมมัปปธาน ๔
- อินทรีย์ ๕
- พละ ๕
- โพชฌงค์ ๗
- มรรค ๘

ศีล — วาจา / อาชีวะ / กัมมันตะ

สมาธิ (สมถะ) — สมาธิ / วายามะ / สติ

ปัญญา (วิปัสสนา) — ทิฏฐิ / สังกัปปะ

จักรธรรม ๔ (ข้อธรรมให้เจริญปัญญา) — ปุพเพกตปุญญตา / ปฏิรูปเทส / คบสัตบุรุษ / ตั้งตนไว้ชอบ

โสตาปัตติยังคะ ๔ (ข้อธรรมให้ถึงโสดาบัน) — คบสัตบุรุษ / ฟังธรรม / ปฏิบัติธรรม(วิปัสสนา) / โยนิโสมนสิการ*

*(กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย)

## นิพพาน

สติ ⇧ รู้สึกตัว

อารมณ์ปัจจุบัน (ความจริง)

- โมหะ -

จิต ๘๙ (นาม)

เจตสิก ๕๒

เวทนา

สัญญา - สังขาร

วิญญาณ

- อวิช ชา -

อินทรีย์ ๒๒
ธาตุ ๑๘
อายตนะ ๑๒
ขันธ์ ๕

สภาวธรรม — รูป ๒๘

เกิด-ดับ

อายตนะ ๖ — ผัสสะ

ตา ↔ รูป(สี)

หู ↔ เสียง

จมูก ↔ กลิ่น

ลิ้น ↔ รส

กาย ↔ สัมผัส

ใจ ↔ คิดนึก(ธรรมารมณ์)

กำหนด ขัดเคือง

อารมณ์อดีต(ความจำ) - อนาคต(ความคิด)

ตัณหา(สมุทัย)

กำหนด ขัดเคือง-ลุ่มหลง

อริยสัจจ์ ๔ x ญาณ ๓ (สัจจ-กิจจ-กต)

โยนิโสมนสิการ

ไตรลักษณ์

ทำลายวิปลาส ๔ (สุภ-สุข-นิจ-อัตต)

ละฆน สัญญา = อัตตาตัวตน เราเขา

โสดาบัน

สกิทาคามี

อนาคามี

อรหันต์

**นิโรธ**

### ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

อายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ → ชาติ → ชรามรณะ → อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → อายตนะ

ตัณหา: กิเลส / กรรม / วิปาก | วัฏฏ์

ทุกข์

พรหมโลก
เทวโลก
มนุษย์โลก

ยมโลก
เปรตอสุรกาย
สัตว์นรก

สัตว์
เดรัจ
ฉาน

### ธรรมฝ่ายอกุศล

(สิ่งกั้นมิให้บรรลุความดี)

(๑) กิเลส ๓
(๒) ตัณหา ๓
(๓) วิปลาส ๔
(๔) มาร ๕
(๕) นิวรณ์ ๕
(๖) อุปาทานขันธ์ ๕
(๗) อุปกิเลส ๑๐
(๘) สังโยชน์ ๑๐
(๙) ละธรรม ๑๐ เป็นพระอรหันต์ — ราค - มัจฉ - มา - อิส - ปลาส / โมหะ - โทส - โกธะ - อุปน - มักข
(๑๐) อนุสัย ๗ (๓)

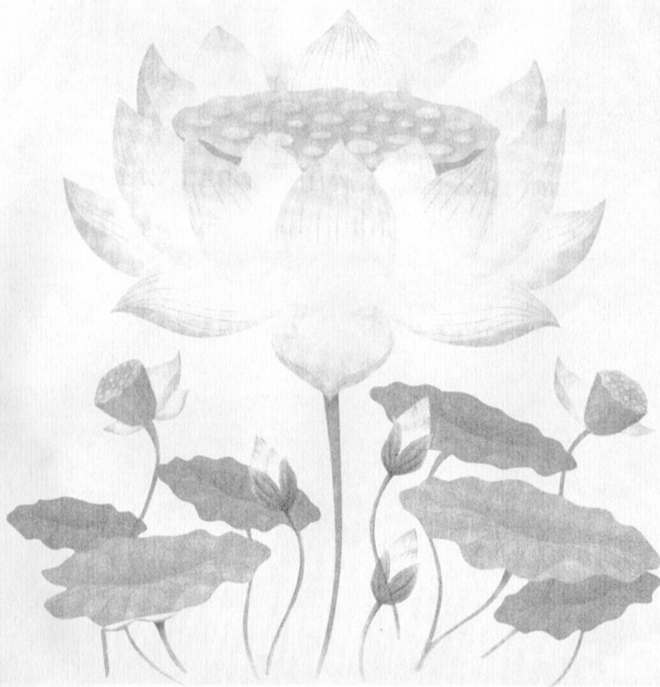
❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

# ภาคปกิณณกธรรม

## ถาม-ตอบ

เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา







# คำถาม-คำตอบ

## เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา

โดย สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ รวบรวมและเรียบเรียง



**ข้อ ๑** ***ถาม*** มนุษย์เกิดมาทำไม ชีวิตคืออะไร เกิดมาจากไหน และตายแล้วจะไปไหน

***ตอบ*** **หลายคนตอบว่า** เกิดมาเพื่อชดใช้กรรม หรือชดใช้กรรมเก่า นั่นเป็นคำตอบที่ถูกต้องเพียงส่วนเดียว และไม่สู้จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิต ตอบเหมือนคนที่ยอมแพ้ ยอมจำนนต่อผลของกรรม

**ถ้าจะตอบให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต** ควรตอบว่า เกิดมาเพื่อพัฒนาตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งประโยชน์ในชาตินี้ ชาติหน้า ตลอดจนชาติอย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน และต้องเกิดมาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย ดังนี้ จึงจะได้ชื่อ ว่า **เกิดมาเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน**

**ชีวิต** คือ การเดินทาง ชีวิตที่ยังไม่สิ้นกิเลสตัณหาอุปาทาน เมื่อสิ้นชีวิตจิตยังต้องปฏิสนธิ คือ ต้องเกิดอีกตามผลของกรรม ชีวิตที่เกิดมาจึงไม่เหมือนกัน เพราะกรรมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตต่างกัน **การปฏิสนธิของชีวิต ก็คือการเดินทางของจิต ที่จะต้องเดินทางจากภพหนึ่งไปยังอีกภพหนึ่ง** ที่เราพูดกันว่าชาติก่อน ชาตินี้ ชาติหน้า นั่นเอง

**มนุษย์เกิดมาจากไหน** และจะไปที่ไหน ก็วนเวียนเกิดตายอยู่ในวัฏฏสงสารทั้ง ๓ ภพ ๓๑ ภูมิ อันได้แก่ **กามภพ ๑๑ ภูมิ** คือ อบายภูมิ ๔ มนุษยภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖ **รูปภพ ๑๖ ภูมิ** คือ รูปพรหม ๑๖ **อรูปภพ ๔ ภูมิ** คือ อรูปพรหม ๔

**เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์** ถ้าสิ้นชีวิตแล้วไปเกิดในทุคติภูมิ คือ ภพภูมิที่ต่ำกว่า เช่น อบายภูมิ ๔ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ได้ชื่อว่า **"มาสว่างแต่ไปมืด"** ถ้าไปเกิดในสุคติภูมิ คือ ภพภูมิที่สูงกว่า เช่น

เทวภูมิ รูปพรหมภูมิ อรูปพรหมภูมิ ได้ชื่อว่า "มาสว่างและไปสว่าง" จึงมีคำถามย้อนกลับมาที่ตัวเราว่า จะเลือกเดินไปทางใด ?

พระพุทธพจน์ ตรัสว่า "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม" เมื่อสัตว์ทั้งหลายได้กระทำกรรมอันใดไว้ ทั้งดีและชั่ว คือ บุญและบาป ผลของกรรมจะนำเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ใน ๓๑ ภูมิ ได้รับความสุขและทุกข์แตกต่างกันไป (เวเสฏฐสูตร ๒๕/๔๐๙)

***"มาแต่ผู้เดียว และต้องไปแต่ผู้เดียว"***

***"ทรัพย์สินส่งได้แค่โรงพยาบาล ลูกหลานส่งได้ถึงแค่เชิงตะกอน บาปบุญเป็นทุนรอนส่งไปถึงชาติหน้า"***

*แต่ถ้ายังมีไป มีมาอยู่ ก็ยังต้องเกิด ถ้าไม่มีไปมีมา ก็ไม่ต้องเกิด*

***"คนเหล่าใด ไม่รู้จักสัจจะอันพระพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว พากันชื่นชมภพ ปรารถนาการเกิดในเทวดา ชนเหล่านั้น มีอยู่เป็นอันมากในโลกนี้"*** *(สุเมธาเถรีคาถา ๒๖/๕๐๖)*

**ข้อ ๒** ***ถาม*** ขอให้อธิบายเรื่องตายแล้วเกิด ชาตินี้-ชาติหน้า นรก-สวรรค์จริงหรือ

***ตอบ*** **นรกสวรรค์ ๓ แบบ คือ ๑) แบบสวรรค์ในอก-นรกในใจ** คือสุขทุกข์ชั่วขณะจิต **๒) แบบ นรก-สวรรค์บนดิน** เช่น คนยากจนหรือถูกจองจำ กับเศรษฐีมั่งมีศรีสุข **๓) แบบการเวียนตาย เวียนเกิด ข้ามภพข้ามชาติ ตามอำนาจของกรรม** โปรดอ่านรายละเอียดเรื่องกรรม ๑๖ ทาง ๗ สาย ๓ ภพ ๓๑ ภูมิ และอัคคัญญสูตร-จักกวัตติสูตร ในหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑

**ถ้าไม่เชื่อนรก-สวรรค์** เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด ก็ขอให้เชื่อและนับถือเหตุผล คือ **ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว** พระพุทธศาสนามีคุณ**ประโยชน์ถึง ๓ ระยะ คือ**

**๑) ประโยชน์ในโลกนี้** ให้หมั่นประกอบด้วยขยันหา รักษาทรัพย์ดี มีกัลยาณมิตร เลี้ยงชีวิตพอเหมาะ



**๒) ประโยชน์ในโลกหน้าและอนาคต** โดยสอนให้มีสัทธา คือ เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่ออย่างมีปัญญา รู้จักเสียสละแบ่งปันและสละกิเลส มีเศรษฐกิจฐานะมั่นคงโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น(ศีล)

**๓) ประโยชน์อย่างยิ่ง** โดยรู้จักพิจารณาหาทางดับเพลิง กิเลสเพลิงทุกข์อย่างสิ้นเชิง(นิพพาน)

**ศาสนา** เป็นคำสั่งสอนของบุรพชนและบุรพาจารย์ ที่สอนให้มนุษย์รู้จักหาที่พึ่ง (สรณะ) เพราะมนุษย์ต้องการที่พึ่ง **แต่ก่อนพึ่งสิ่งที่มองไม่เห็น** เช่น ผีสาง เทวดา ภูเขา ต้นไม้ ลม ไฟ แม่น้ำ **ต่อมาวัตถุเจริญก็หันมาพึ่งวัตถุ** ควบคุมวัตถุได้ก็ขยับไปควบคุมบังคับธรรมชาติ เบียดเบียน เห็นแก่ตัว ทำลายล้าง เกิดความสงสัยในสรณะว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ดี จิตใจหยาบกระด้าง เสื่อมโทรมมากขึ้น ศาสนาจึงสอนให้พึ่งตนเองแทนการพึ่งวัตถุ ทำจิตใจให้กลับคืนสู่ภาวะปกติของโลก

**ปัญหาอยู่ที่ว่า**

๑) คนเคยเชื่อมาอย่างไร ก็เชื่ออย่างนั้น ไม่ยอมเปลี่ยนความคิด

๒) ไม่ศึกษา ไม่รับฟัง (สุตะ) ไม่คิดใคร่ครวญ (จินตา) และพิจารณาด้วยปัญญา (ภาวนา)

๓) มุ่งศึกษาแต่เรื่องนอกตัว ไม่เรียนรู้มาที่กายและใจตัวเอง

๔) ต้องรู้เหตุผลว่า ความเชื่อกับความจริง อาจไม่เป็นอย่างเดียวกันก็ได้ ถ้ายึดถือว่า สิ่งที่ตนเชื่อต้องจริงเสมอไปแล้ว นั่นคือ ความเห็นผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ ฉะนั้น จึงควรจะต้องหันมาปฏิวัติชีวิตด้านในของตัวเอง และ**เชื่อด้วยปัญญาให้เป็นสัมมาทิฏฐิ**

*สุปปพุทธะ ผู้เป็นโรคเรื้อนได้อาศัยฟังพระธรรมที่พระตถาคตประกาศ แล้วจึงสมาทาน(ถือเอา)* ***ศรัทธา****(ความเชื่อ)* ***ศีล****(รักษากายวาจา)* ***สุตะ*** *(การสดับตรับฟัง)* ***จาคะ*** *(การสละกิเลส)* ***ปัญญา*** *(ความรอบรู้) ครั้นเขาอาศัยพระธรรมที่ตถาคตประกาศ แล้วสมาทานศรัทธา จนถึงสมาทานปัญญา ภายหลังสิ้นชีวิตแล้ว ก็เข้าถึงความเป็นสหายของเทพ ชั้นดาวดึงส์ ณ ที่นั้นเขาย่อมรุ่งเรืองเหนือเทพเหล่าอื่นโดยวรรณะ (ปัญจกนิบาต)*

*อังคุตตรนิกาย ๒๒/๕๘*

**อันนสูตร ๑๕/๔๒** *"ชนเหล่าใด มีใจผ่องใสแล้ว ให้อาหารนั้นด้วยศรัทธา อาหารนั้นแล ย่อมพะนอเขา ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า"*

*(พระพุทธวจนะ)*

**ข้อ ๓** *ถาม* ทำไมคนเราเกิดมาจึงแตกต่างกัน เพราะเหตุอะไร

***ตอบ*** **พระพุทธองค์** ทรงตอบคำถาม **"สุภมานพ บุตรแห่งโตเทยย-พราหมณ์"** รวม ๗ ข้อ ดังนี้

๑) **คนมีอายุน้อย** เพราะฆ่าสัตว์ **มีอายุยืน** เพราะไม่ฆ่าสัตว์ ๒) **มีโรคมาก** เพราะเบียดเบียนสัตว์ **มีโรคน้อย** เพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ ๓) **มีผิวพรรณทราม** เพราะขี้โกรธ **มีผิวพรรณงาม** เพราะไม่ขี้โกรธ ๔) **มีศักดาน้อย** เพราะมักริษยา **มีศักดามาก** เพราะไม่มักริษยา ๕) **มีโภคทรัพย์น้อย** เพราะไม่ให้ทาน **มีโภคทรัพย์มาก** เพราะให้ทาน ๖) **เกิดในตระกูลต่ำ**เพราะกระด้าง ถือตัว ไม่อ่อนน้อม **เกิดในตระกูลสูง** เพราะไม่กระด้าง ถือตัว แต่รู้จักอ่อนน้อม ๗) **มีปัญญาทราม** เพราะไม่เข้าหาสมณพราหมณ์ ไต่ถาม เรื่องกุศลอกุศล เป็นต้น **มีปัญญาดี** เพราะเข้าไปหาสมณพราหมณ์ ไต่ถามเรื่องกุศลอกุศล เป็นต้น (สุตตันตปิฎก จุฬกัมมวิภังคสูตร ๑๔/๔๗๕) อ่านรายละเอียดในมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑ หน้า ๓๖

**คนเราเกิดมา** ก็มาจากภูมิที่ต่างกัน (ใน๓๑ ภูมิ) เมื่อมาจากภูมิต่างกัน เกิดมาจึงแตกต่างกัน เหตุที่แตกต่างกัน ก็เพราะผลแห่งกรรม (วิบาก) ของผลดี ผลร้าย ๗ ประการ ดังกล่าว

**ข้อ ๔** *ถาม* บางคนพูดว่า ศาสนาเป็นเรื่องของคนเฒ่าคนแก่ จะอธิบายเรื่องนี้อย่างไร

***ตอบ*** **สมัยพุทธกาล** เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ได้ไม่นาน หลังจากที่ทรงแสดงธรรมแก่เบญจวัคคีย์ให้สำเร็จได้ ดวงตาเห็นธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว ต่อมา ณ ที่ป่าอิสิปตนะนั้นเอง ได้ทรงแสดงธรรมแก่บุตร**เศรษฐีและสหาย ชื่อยสกุลบุตร** รวม ๕๕ คน และต่อมา ระหว่างเสด็จไป



## ตารางแสดงเส้นทางเดินชีวิตของสัตว์โลกในสังสารวัฏฏ์

**( ทาง ๗ สาย ๓๑ ภูมิ ๓ ภพ )** สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

| มาจากไหน | เพราะเคยทำกรรมอะไร | ที่อยู่ปัจจุบัน | กำลังทำกรรมอะไร | จะไปที่ใด | เพราะเหตุใด ระดับของกิเลส | ข้อควรคำนึง | ต้องไปแน่นอน |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| สัตว์นรก | โกรธ ( โทสะ )<br>( ยินร้าย - ไม่พอใจ ) | แตก | โกรธ ( โทสะ ) | สัตว์นรก | ละเมิดศีล ๕ กิเลสหยาบ<br>โทสะ | - ผลักไสไม่พอใจไม่อยากได้<br>อารมณ์ที่ไม่ดี ( โทสะ ) | สัตว์นรก |
| เปรต - อสุรกาย | โลภ ( โลภะ )<br>(ยินดี–พอใจ–อยาก ) | ม<br>ต่าง | โลภ ( โลภะ ) | เปรต – อสุรกาย | กายทุจริต๓ วจีทุจริต ๔ | ( กามคุณ ๕ – รูปเสียง กลิ่น รส สัมผัส )<br>- ติดยึดพอใจอยากได้ในกามคุณ<br>อารมณ์ที่ดี ( โลภะ )<br>กามภพ | เปรต - อสุรกาย |
| สัตว์เดรัจฉาน | หลง ( โมหะ )<br>( ขาดสติ ) | กัน | หลง ( โมหะ ) | สัตว์เดรัจฉาน | หลง<br>โมหะ | - หลงในกามคุณอารมณ์ ( ขาดสติ )<br>- โมหะ | สัตว์เดรัจฉาน |
| มนุษย์<br>เทวโลก ๖ ชั้น | ทาน – ศีล | นุ<br>เพราะ | ทาน - ศีล | มนุษย์<br>เทวโลก ๖ ชั้น | - กำจัดกิเลสหยาบ ( วีติกกมปหาน )<br>- บำเพ็ญกุศลกรรม๑๐ บุญกิริยา ๑๐<br>- เจตนางด, เว้น ไม่ละเมิดศีล ๕<br>- มีหิริ-โอตตัปปะเป็นเทวธรรม | - ศัทธา ๔ ปาฏิโมกขสังวรอาชีวปาริสุทธิศีล<br>( สวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญให้ทาน<br>ถือศีลนั่งสมาธิ อธิษฐานขอเกิดอีก )<br>- ยึดกามคุณ ๕ พิธีกรรม เครื่องรางของขลัง<br>มงคลตื่นข่าว ฤกษ์ยาม | มนุษยโลก<br>เทวโลก ๖ ชั้น |
| รูปพรหม ๑๖<br>พรหมโลก<br>อรูปพรหม ๔<br>(ไม่ปิดอบายภูมิ๔) | ฌาน | กรรม<br>ษ<br>๗ | สมถกรรมฐาน<br>สมาธิ = ฌาน | รูปพรหม ๑๖<br>อรูปพรหม ๔<br>พรหมโลก | - กำจัดกิเลสอย่างกลาง (ปริยุฏฐานปหาน )<br>- ข่มนิวรณ์ ๕ โลกธรรมอิฏฐารมณ์ ๔<br>- เบื่อหน่ายในกามคุณอารมณ์ ๕<br>- มีสุขอันเกิดจากฌาน | - เจริญสมาธิ อินทรีย์สังวรศีล<br>- ถือสันโดษ แต่ยังปรารถนาบุญ-กุศล<br>- ข่มนิวรณ์ ๕ (ยังมีอนุสัยกิเลส- กาม, ภพ,<br>ปฏิฆา , มานะ, ทิฏฐิ, วิจิ, อวิชชา ) | รูปภพ – รูปพรหม ๑๖<br>อรูปภพ–อรูปพรหม ๔<br>( ไม่ปิดอบายภูมิ ๔ ) |
|  |  | ย์<br>ข้อ | วิปัสสนากรรมฐาน<br>ภาวนาปัญญา | มนุษย์<br>เทวโลก<br>พรหมโลก<br>- นิพพาน<br>ชั้นสูง | - กำจัดกิเลสละเอียด ( อนุสัยปหาน )<br>- ละสังโยชน์ ๑๐ เด็ดขาดเป็นสมุจเฉท<br>- บุญ-บาป ไม่เอา, ไม่มีพิธีกรรม ไม่ถือมงคล<br>ตื่นข่าว เครื่องรางของขลัง ฤกษ์ยาม<br>- รูปนามเกิดดับ ( เจริญสติ ) | - ปัจจัยสันนิสิตศีล ( อินทรีย์สังวรศีล )<br>- ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒<br>ปฏิจจ ๑๒ อริยสัจจ์ ๔<br>- ไตรลักษณะ ๓ โพธิปักขิยธรรม ๓๗<br>- จักรธรรม ๔ , โลกาปัตติยังคะ ๔ | อริยบุคคล ๘<br>( ปิดอบายภูมิ ๔ )<br>นิพพาน<br>( ดับไม่เหลือ ) |

อุรุเวลาประเทศ ระหว่างกลางทาง ได้พบและแสดงธรรมแก่ **ภัททวัคคิยะกุมารและสหายอีก ๓๐ คน** จนได้ดวงตาเห็นธรรมและขอบวชในพระพุทธศาสนา ด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทา **ซึ่งล้วนแต่เป็นคนหนุ่มวัยรุ่นทั้งสิ้น** จึงเห็นว่า **การดำเนินชีวิตโดยอาศัยธรรม ควรแก่คนทุกเพศทุกวัย**

**ส่วนคนที่สูงวัย** สนใจพระศาสนามากกว่าคนหนุ่มสาว ก็เพราะท่านเหล่านั้น ได้ผ่านเหตุการณ์มามาก และมองเห็นคุณค่าของพระธรรม นอกจากนี้ยังมีเหตุปัจจัยที่สั่งสมมาแต่ในอดีตชาติเป็นเครื่องเกื้อหนุนด้วย ที่เรียกว่า **"ปุพเพ-กตปุญญตา"** โปรดศึกษาค้นคว้ารายละเอียดจากหนังสือปฐมสมโพธิ

*๐ คืนและวันพลันดับลงลับล่วง ท่านทั้งปวงจงอุตส่าห์หากุศล*
*พลันชีวิตคิดถึงรำพึงตน อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี*
***๐ อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น*** *มีหรือจนก็ต้องตายวายเป็นผี*
*ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที ไม่วันนี้ก็วันหน้าจริงหนาเราฯ*

**ข้อ ๕** *ถาม* บางคนเข้าใจว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป มรรคผลนิพพานไม่มีจริง จะตอบเขาว่าอย่างไร

*ตอบ* **ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน** ต้องเชื่อกรรมและผลของกรรม ซึ่งควรยึดถือ**ศรัทธา**ไว้ให้มั่นคง พระพุทธองค์ตรัสว่า **"ตราบใดที่ยังมีการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์แปด** ตราบนั้น โลกก็ไม่ว่างจากมรรคผลนิพพาน" ที่พูดเช่นนั้นเพราะไม่มีปัญญา มีความเห็นผิดและขาดศรัทธา

**ที่เห็นว่า ทำดีไม่ได้ดี** หรือทำชั่วได้ดีนั้น เป็นเพราะผลกรรมที่ทำยังไม่ให้ผล ถ้าศึกษาเรื่องกรรม ๑๖ แล้วจะเข้าใจว่า กรรมให้ผลในชาตินี้ก็มี ในชาติหน้าหรือชาติต่อ ๆ ไปก็มี บางทีผลอาจเป็นอโหสิกรรมก็มี ถ้าไม่สนใจศึกษาพระธรรมก็จะพูดเช่นนั้น เพราะขาดปัญญา (โปรดอ่านเรื่องกรรม ๑๖ ในมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑)

# กรรม ๑๖

กรรมโดยเวลา

ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม – ชาติปัจจุบัน

อุปัชชเวทนียกรรม → ชาติหน้า

อปราปรเวทนียกรรม → ชาติที่ ๓ ขึ้นไป

อโหสิกรรม

กรรมโดยหน้าที่

ชนกกรรม

มรณาสันนกาล ปฏิสนธิกาล ป - วั - ต - ติ - ก - า - ล มรณาสันนกาล ปฏิสนธิกาล

อุปถัมภกกรรม

อุปปีฬกกรรม

อุปฆาตกรรม

กรรมโดยลำดับ

ครุกรรม

อาสันนกรรม

อาจิณกรรม

กตัตตากรรม

กรรมโดยฐานะ

อกุศลกรรม → อบายภูมิ ๔

กุศลกรรม - กามาวจร → มนุษย์ ๑ เทวดา ๖

กุศลกรรม - รูปาวจร → รูปพรหม ๑๖

กุศลกรรม – อรูปาวจร → อรูปพรหม ๔

◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈◈

**ภัย ๕ อย่าง** ได้แก่ **ญาติพยะสนะ** คือ ความวิบัติแห่งหมู่ญาติ ๑ **โภคพยะสนะ** คือ ความวิบัติแห่งของโภคทรัพย์ ๑ **โรคพยะสนะ** คือ ความวิบัติแห่งโรคภัยไข้เจ็บ ๑ **ศีลพยะสนะ** คือ ความวิบัติแห่งศีล ๑ และ**ทิฏฐิพยะสนะ** คือ ความวิบัติแห่งทิฏฐิ ๑ นั้น มีความวิบัติแห่งทิฏฐิ เป็นภัยที่ยิ่งใหญ่น่ากลัวที่สุดกว่าภัยทั้งหลาย

**ทุติยสังคามวัตถุสูตร** ๑๕/๑๒๑ พระพุทธองค์ตรัสว่า *"เมื่อบาปยังไม่ให้ผล คนโง่ย่อมหลงระเริง เมื่อบาปให้ผล คนโง่ย่อมระทมทุกข์"*

**มหาปรินิพพานสูตร** ๑๐/๑๔๕ *"ภิกษุเหล่านี้พึงเป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย"* (พระพุทธวจนะ)

**มหากัมมวิภังคสูตร** ๑๔/๓๓๐ *"ดูก่อนอานนท์! บางคนในโลกนี้ ทำความชั่วแล้วไปเกิดในนรกก็มี ไปเกิดในสวรรค์ก็มี บางคนในโลกนี้ทำความดีแล้ว ไปเกิดในสวรรค์ก็มี ไปเกิดในนรกก็มี" (พระพุทธวจนะ)*

**ข้อ ๖** *<u>ถาม</u>* เมื่อเข้าหาพระศาสนามาปฏิบัติธรรม ก็มีคนพูดว่าจะหนีโลกแล้วหรืออย่างไร

*<u>ตอบ</u>* **ธรรมของพระพุทธเจ้า** มี ๒ ระดับ คือ **ระดับเหนือโลก** (โลกุต-ตระธรรม) และ**ระดับโลก** (โลกียธรรม) เช่น ธรรมที่ให้ประโยชน์ในชาตินี้ ได้แก่ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ (หรือหัวใจเศรษฐี อุ-อา-กะ-สะ) ที่สอนให้ขยันหา เก็บรักษาดี มีกัลยาณมิตร เลี้ยงชีวิตพอเหมาะ สอน**เรื่องความไม่ประมาท เศรษฐกิจสังคม** ฯลฯ พระธรรมวินัยยังทรงสอนเรื่อง **คมิกวัตร** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับผู้จะเดินทางจากที่อยู่ไป **เสนาสนะวัตร** คือข้อปฏิบัติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย สุขอนามัย การกินอยู่ ยืน เดิน นั่ง นอน การถ่าย ป่าไม้ แม่น้ำ และรักษาสิ่งแวดล้อม ล้วนเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิต เป็นธรรมที่ต้องใช้อาศัยอยู่กับโลก มิใช่หนีโลก

**บางคนนึกว่า** ถ้าสนใจเรื่องศาสนาแล้ว จะครองชีวิตอย่างชาวโลกไม่ได้ เลยกลายเป็นโรคกลัวศาสนา หรือเข้าใจผิดว่าศาสนาทำให้ครึ แท้จริงศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี และหาความสุขได้จากชีวิตที่บริสุทธิ์และ



สะอาด ทางโลกไม่ต้องการคนดีหรือ หรือต้องการคนที่เอาเปรียบผู้อื่น ทารุณโหดร้ายทรยศคดโกง ถ้าหากท่านจะคบใครเป็นเพื่อนที่ไว้วางใจ ท่านจะเลือกคบคนแบบใด ท่านไม่ต้องการคนดีมีศีลธรรมดอกหรือ

**ธัมมัทธชชาดก ๒๗/๑๙๓** *"ผู้ปฏิบัติตาม ย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๗** *__ถาม__* เมื่อยามที่มีเรื่องกลุ้มอกกลุ้มใจมาก ๆ อยากตาย จะมีวิธีแก้ความกลัดกลุ้มได้อย่างไร

*__ตอบ__* **สวดมนต์บทสั้น ๆ** เช่น บทนมัสการพระไตรสรณคมน์ กำหนดลมหายใจ ส่งใจเข้าหากระแสลมหายใจ หันเข้ามามองที่ใจตัวเอง แผ่เมตตาไปให้แก่สรรพสัตว์อย่างไม่มีประมาณ คิดเปรียบเทียบตัวเองกับซากศพที่ตายแล้ว **ควรพิจารณาเนือง ๆ ว่า "เรามีความแก่ ความเจ็บและความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วง-พ้นความแก่ ความเจ็บและความตายไปได้"** คนที่มีทุกข์มากกว่าเรา แย่กว่าเรายังมีอีกมาก แม้แต่สัตว์ดิรัจฉาน ยังพยายามหนีความตาย แล้วเราจะหนีไปหาความตายหรือ

**เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์** เกิดขึ้นในชีวิตของเรา **ขอให้สอนใจตามหลักธรรมเรื่องโลกธรรม ๘** กล่าวคือ เป็นธรรมประจำโลก มีทั้งที่น่าพอใจ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ **สอนให้รู้เท่าทันตามหลักพระไตรลักษณ์** คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ และอยู่ไม่คงที่สักอย่าง ถ้ารู้ไม่ทันก็ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ เพราะตามกระแสของโลกไม่ทัน ดังนั้น จึงต้องมีสติโยนิโสมนสิการอยู่กับสภาพปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายไปกับอารมณ์ของอดีตและอนาคต

**ทุกข์ทางใจเกิดขึ้นเพราะคนเราเห็นผิดใน ๔ เรื่อง** ได้แก่ เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน เห็นของไม่งามว่างาม

**ที่เห็นผิด**เพราะมีอวิชชา คือ ความไม่รู้ทำให้เกิดตัณหาอุปาทาน

ไปยึดมั่นถือมั่นว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เป็นของงาม ดังนั้น จึงต้องทำวิชชาให้เกิดปัญญา มีปัญญาแล้วไม่ทุกข์

**โคทัตตเถรคาถา** ๒๖/๓๕๙ *"การตายโดยชอบธรรม ดีกว่าการมีชีวิตอยู่โดยไม่ชอบธรรมจะมีค่าอะไร"* (พระเถรคาถา)

**ธรรมบท** ๒๕/๒๗ *"สิ่งมีชีวิตทั้งปวงย่อมกลัวโทษและความตาย จงทำตนเป็นอุปมา แล้วไม่พึงฆ่า หรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่า" (พระพุทธวจนะ)*

**ปฐมอายุสูตร** ๑๕/๑๕๓ *"อายุคนนี้น้อยนัก ควรทำกุศลและประพฤติพรหมจรรย์"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๘** ***ถาม*** ถ้าหากยังจะต้องเกิดอีก จะต้องปฏิบัติคุณธรรมอะไรเพื่อให้เกิดในฐานะที่ดี ๆ

***ตอบ*** **ปฏิบัติคุณธรรม สัมปรายิกัตถะประโยชน์ คือ** ธรรมอันเป็นหลักประกันในภพหน้า ซึ่งทำให้สำเร็จประโยชน์มี ๔ ประการ ได้แก่ **สัทธา ศีล จาคะ ปัญญา** (โปรดอ่าน ข้อ ๒, และข้อ ๑๐๐ ประกอบ)

**ข้อ ๙** ***ถาม*** พระพุทธศาสนา สอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตไว้ว่าอย่างไร

***ตอบ*** **ทรงสอนโอวาทปาฏิโมกข์** คือ หลักคำสอนเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ๓ ประการ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง ๑ การบำเพ็ญแต่ความดี ๑ การทำจิตของตนให้ผ่องใส ๑ หรือไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

**สุจริต ๓** ได้แก่ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต

**กุศลกรรมบถ ๑๐** ได้แก่ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓

**ศีล ๕** สำหรับทุกคน คือ เว้นจากทำลายชีวิต ๑ เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ ๑ เว้นจากประพฤติผิดในกาม ๑ เว้นจากพูดเท็จ ๑ เว้นจากของเมา ๑

**ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์** คือ ประโยชน์ปัจจุบันชาตินี้ ได้แก่ ๑) **อุฏฐานสัมปทา** คือถึงพร้อมด้วยความหมั่น ๒) **อารักขสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยการรักษา ๓) **กัลยาณมิตตตา** ความมีเพื่อนดี ๔) **สมชีวิตา** การเลี้ยง



ชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้

**สัมปรายิกัตถประโยชน์** คือ ประโยชน์ภายหน้า ๔ ประการได้แก่ **สัทธาสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยศรัทธา **สีลสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยศีล **จาคะสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยการบริจาค และ **ปัญญาสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยปัญญา

**ปรมัตถประโยชน์** คือ ประโยชน์อย่างยิ่งสูงสุด ได้แก่ พระนิพพาน

พระพุทธศาสนา สอนเกี่ยวกับเรื่องเศรษฐกิจการดำรงชีพไว้นานแล้ว แต่คนเราไม่นำมาปรับใช้ คือ **จตุปาริสุทธิศีล** คือ ศีลเป็นเหตุให้บริสุทธิ์ ๔ อย่าง คือ ๑) **ปาฏิโมกขสังวรศีล** สำรวมในพระปาฏิโมกข์ ๒) **อินทรียสังวรศีล** สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๓) **อาชีวปาริสุทธิศีล** เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม ๔) **ปัจจัยสันนิสิตศีล** พิจารณาก่อนจึงบริโภคปัจจัย ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และเภสัช

**ทรงสอนอาชีพที่ไม่ควรค้าขาย ๕ อย่าง** ได้แก่ ค้าขายศัตรา ๑ ค้าขายสิ่งมีชีวิต ๑ ค้าขายเนื้อสัตว์ ๑ ค้าขายน้ำเมา ๑ ค้าขายยาพิษ ๑ ส่วนอาชีพอื่น ก็ให้เป็นไปด้วยการเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ **ไม่ประกอบด้วยอเนสนา** คือไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีวิต **ไม่ทำอาชีววิบัติ** ฯลฯ และยังสอนประโยชน์ชาติหน้า และชาติอย่างยิ่ง คือ นิพพานเป็นที่สุด

**ธรรมบท** ๒๕/๓๔ *"การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตให้ผ่องใส นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย การสำรวมในพระปาฏิโมกข์ การเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค การนอนการนั่งในที่อันสงบสงัด การหมั่นประกอบทำจิตให้ยิ่ง ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย" (พระพุทธวจนะ)*

**ข้อ ๑๐** *ถาม* เพราะเหตุใดจึงพูดว่า การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก ก็เห็นมีคนเกิดมาในโลกนี้ตั้งมากมายมิใช่หรือ

*ตอบ* สัตว์โลกทั้ง ๓ ภพ มีถึง ๓๑ ภูมิ และในอบายภูมิ โดยเฉพาะสัตว์เดรัจฉาน มีมากมายนับไม่ถ้วน เมื่อนำมาเปรียบเทียบแล้ว มนุษย์นี้มีน้อยนัก




พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๓๒-๓๓

**ความยากที่สุดในโลก ๔ อย่าง**

๐ *กิจโฉ มนุสสปฏิลาโภ* : **ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์...เป็นการยาก**

๐ *กิจฉัง มัจจานชีวิตัง* : **ชีวิตสัตว์ทั้งหลาย...เป็นอยู่ยาก**

๐ *กิจฉัง สัทธัมมัสสวนัง* : **การได้ฟังพระสัทธรรม...เป็นของยาก**

๐ *กิจโฉ พุทธานมุปปโท* : **การอุบัติขึ้นของท่านผู้รู้(พุทธะ)...แสนยาก**

**นขสิขสูตร ๑๖/๒๙๘** *"ภิกษุทั้งหลาย! สัตว์กลับมาเกิดในหมู่มนุษย์มีประมาณน้อย ส่วนสัตว์ที่ไปเกิดในกำเนิดอื่นจากมนุษย์มีมาก ถ้า* ***จะเปรียบก็เหมือนฝุ่นที่ติดปลายเล็บของเรา กับฝุ่นในพื้นมหาปฐพี*** *ที่เราแสดงแก่พวกเธอทั้งหลายอยู่เดี๋ยวนี้แหละฯ เพราะเหตุว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ยากนัก ดังนี้แหละ พวกเธอทั้งหลายจึงไม่ควรประมาทฯ"* (พระพุทธวจนะ)

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ หน้า ๑๖๔ กล่าวถึงความเมา ที่เป็นเหตุให้คนเราประมาท แล้วไม่รีบสร้างความดีไว้ ๓ ประการ คือ

๑) **เมาในความเป็นหนุ่มสาว** ว่ายังไม่แก่เฒ่า แล้วประมาทไม่ทำความดี

๒) **เมาในความไม่มีโรค** ว่ายังแข็งแรง แล้วประมาทไม่ทำความดี

๓) **เมาในชีวิต** ว่ายังไม่ตายง่าย ๆ แล้วประมาทไม่ทำความดี

**ผู้ที่หวังว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์ในโลกมนุษย์อีก** จงละความเมา ๓ อย่างนี้ แล้วรีบเร่งสร้างความดีให้เต็มที่ แม้เราไม่ปรารถนาจะมาเกิดในโลกมนุษย์ ก็จะต้องมาเกิดเอง เหมือนกับฝุ่นติดปลายเล็บที่พระพุทธองค์แสดง

**ข้อ ๑๑** *ถาม* การพึ่งเครื่องรางของขลังแทนพระธรรม หรือการพึ่งตัวเอง จะถูกต้องหรือไม่



***ตอบ*** **การนับถือหรือความเชื่อ หรือศรัทธาในพระศาสนามี**หลายระดับ เครื่องรางของขลังเป็นสิ่งแทนสัญญลักษณ์ของพระรัตนตรัย เปรียบเหมือนแผ่นธงชาติ เป็นสัญญลักษณ์แทนชาติ เมื่อพึ่งเครื่องรางของขลังแล้ว **ก็จะมีโอกาสเลื่อนระดับเข้าหาการปฏิบัติธรรมเป็นที่พึ่งสูงสุด** ซึ่งเป็นระดับพึ่งตนเองต่อไป

*ปราภวสูตร ๒๕/๓๑๗ *"ผู้รักธรรม เป็นผู้เจริญ ผู้ชังธรรม เป็นผู้เสื่อม"* (พระพุทธวจนะ)

***มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๐๓*** *"จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่งเถิด"* (พระพุทธวจนะ)

**ชราสูตร ๑๕/๔๙** *"ศรัทธาแน่วแน่แล้ว ยังประโยชน์ให้สำเร็จ"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๒** *ถาม* สวดมนต์ ทำบุญให้ทาน ถือศีลบ้างตามโอกาสสมควรเพียงเท่านี้ เพียงพอหรือไม่

***ตอบ*** **พระพุทธศาสนา** สอนทางฝ่ายคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ให้ปฏิบัติตามหลักคำสอนเป็นบันได ๓ ขั้น ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ฝ่ายบรรพชิต ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ฆราวาสให้ทานกำจัดโลภะ รักษาศีล กำจัดโทสะ เจริญภาวนา กำจัดโมหะ บรรพชิตรักษาศีล ให้สะอาด สมาธิให้สงบ และปัญญา ให้สว่าง

ศีล คือ ความประพฤติทางกาย และวาจา เป็นการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย เป็นบันไดหรือเป็นบาทฐาน เพื่อก้าวไปสู่การปฏิบัติภาวนาหรือปัญญา อันเป็นการปฏิบัติขั้นสูง เพื่อบรรลุธรรม เป็นทางพ้นทุกข์ เป็นวิวัฏฏะ คือ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

**การรักษาศีลบ้างตามโอกาสสมควร** เป็นการไม่รักษาศีลให้บริสุทธิ์ มีวิบาก คือ ผลของกรรมเป็นอกุศลกรรม เป็นความชั่วเป็นบาป เช่น ผิดศีล ข้อ ๑ เบียดเบียน ทำลายชีวิตคนและสัตว์บ่อย ๆ เนือง ๆ ผลเป็นบาปอกุศลจะทำให้ผู้กระทำตกนรก พ้นกรรมจากนรก เศษกรรมที่เหลือ

เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ อายุไม่ยืน และมีโรคภัยเบียดเบียน เป็นต้น (โปรดอ่าน คำถาม-คำตอบ ข้อ ๓ เพิ่ม-เติม) ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเหตุที่มีอวิชชาปิดบังปัญญา ทำให้ไม่สนใจศึกษาฟังธรรม ไม่คิดและไม่ปฏิบัติภาวนา เป็นการปฏิบัติไม่ครบองค์แห่งไตรสิกขา ผลก็คือ มีสุขบ้างทุกข์บ้าง ต่าง ๆ กันไป

**การทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล** แม้เพียงเท่านี้ ก็ยังไม่พ้นวัฏฏะเวียนว่ายตายเกิด ไม่พ้นจากทุกข์ ถ้าจะให้พ้นจากทุกข์เป็นวิวัฏฏะ ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีก จะต้องใส่ใจศึกษาฟังธรรม ศึกษา ปฏิบัติภาวนาให้เกิดปัญญาระงับดับตัณหาความอยาก พ้นจากทุกข์ได้ เพราะหมดสิ้นจากความโลภ โกรธ หลง และมีแต่ความสะอาด สงบ สว่าง

**ภัทเทกรัตตสูตร** ๑๔/๒๙๗ *"จงรีบทำความเพียรเสียแต่ในวันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจะมีในวันพรุ่งนี้ฯ อัชเชวะ กิจจะ มาตัปปังโก ชัญญา มรณัง สุเว"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๓** *ถาม* ชาวพุทธควรเข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างไร ความเป็นชาวพุทธอยู่ที่ไหน

*ตอบ* **พุทธศาสนิก** คือ ผู้นับถือพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การนับถือ ได้แก่ ความเชื่อหรือศรัทธา

**สัทธา ๔** คือ ๑) **กัมมสัทธา** เชื่อกรรม ๒) **วิปากสัทธา** เชื่อผลของกรรม ๓) **กัมมัสสกตาสัทธา** เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ๔) **ตถาคตโพธิสัทธา** เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

**ความเป็นชาวพุทธ** อยู่ที่ต้องศึกษาคำสอนปริยัติ**ด้านคันถธุระ** คำสอนเบื้องต้น เช่น คุณของพระรัตนตรัย พระโอวาทปาฏิโมกข์และไตรสิกขา อันได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา เมื่อทำบุญให้ทานแล้ว หาโอกาสถือศีล ขัดเกลากิเลส และปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญา เพื่อไปสู่ทางพ้นทุกข์ในที่สุด ที่เรียกว่า **ด้านวิปัสสนาธุระ**

**สีลวเถรคาถา** ๒๖/๓๕๒ *"ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นบ่อเกิดของความดีทั้งปวง"* (พระเถระคาถา)



**พาหิยสูตร ๑๙/๒๐๗** *"ศีลที่บริสุทธิ์ดีแล้ว ย่อมเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งปวง"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๔** *ถาม* คนที่ตกทุกข์ได้ยากมีเฉพาะคนจนเท่านั้นหรือ

*ตอบ* **คนมั่งมี** ถ้าทะยานอยาก ไม่รู้จักพอ ไม่มักน้อย สันโดษ ก็จัดว่าตกทุกข์ได้ยากเหมือนกัน (แต่มักน้อยสันโดษในการทำกุศลกรรม)

**คนยากจน** ถ้ารู้จักพอ มักน้อยสันโดษ ไม่ทุจริตคิดรวยทางลัด ก็ไม่นับว่าตกทุกข์ได้ยาก (แต่ไม่มักน้อยสันโดษในการทำกุศลกรรม)

**คนจนที่นับว่ามั่งมี เพราะมีอริยทรัพย์ ๗ ประการ** ได้แก่ สัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ จาคะ ปัญญา ผู้ใดมีทรัพย์อันประเสริฐนี้ จะรุ่งเรืองทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

**ธรรมบท ๒๕/๓๕** *"ความพอใจ เป็นยอดทรัพย์"* (พระพุทธวจนะ)

**ชาดกนิทาน** ท้าวสักกเทวราช เห็นรัศมีกายและวิมานด้อยกว่าเทวดาผู้ใหญ่บางองค์ จึงขวนขวายแปลงกายเป็นคนชราไปใส่บาตร พระมหากัสสปะเถระ ออกจากนิโรธสมาบัติ กล่าวว่า *"ข้าพระองค์ก็ยากจนเหมือนกัน เพราะรัศมีและวิมานด้อยกว่าเทวดาบางองค์อยู่มาก"*

**ข้อ ๑๕** *ถาม* ขณะเรากราบพระ เราควรนึกถึงอะไร

*ตอบ* คำโบราณกล่าวว่า *"กราบพระพุทธอย่าให้ถูกทองคำ กราบพระธรรมอย่าให้ถูกใบลาน กราบพระสงฆ์อย่าให้ถูกลูกหลานชาวบ้าน"* ดังนั้น ขณะที่กราบพระพุทธ ให้มีใจน้อมระลึกถึงพระพุทธคุณ ๙ **กราบพระธรรม** น้อมระลึกถึงพระธรรมคุณ ๖ **กราบพระสงฆ์** ให้น้อมระลึกถึงพระสังฆคุณ ๙ ประการ โปรดหาอ่านคำแปลในหนังสือสวดมนต์แปล บทพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

**ธรรมบท ๒๕/๕๐** *"ศรัทธาแน่วแน่แล้ว ยังประโยชน์ให้สำเร็จและนำสุขมาให้"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๖** *ถาม* ทำบุญกุศลอย่างไร จึงจะได้อานิสงส์มาก

***ตอบ*** **การทำบุญกุศล** คือ การสร้างคุณความดี มี ๒ ระดับ

๑) **ระดับโลก** ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิสมถภาวนา ต้องเวียนเกิดเวียนตาย ยังไม่เป็นทางพ้นทุกข์ เพราะยังต้องเกิดอีก แต่เกิดในภพภูมิที่ดีที่สูง (โปรดศึกษาเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และกุศลกรรมบท ๑๐)

๒) **ระดับเหนือโลก** (โลกุตตระ) ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาภาวนา เจริญสติเกิดปัญญา ไม่ต้องเวียนเกิดเวียนตาย เป็นทางพ้นจากทุกข์ เพราะไม่ต้องเกิดอีก เมื่อชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ บรรลุธรรมเห็นธรรม มีมรรคผลนิพพานเป็นที่สุด แม้ทาน ศีล สมถภาวนา และกุศลความดีทั้งหลายก็ไม่ยึด มองลึกลงไป ให้เห็นแจ้งใน**หลักสามัญญลักษณะ** มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่คงที่

**ทำกุศลแล้วควรอธิษฐาน** คือ ให้ตั้งความปรารถนา อันเป็น ๑ ในบารมี ๑๐ ที่พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์บำเพ็ญ เพื่อไปสู่ทางแห่งความสำเร็จมรรคผลนิพพาน คือ ความไม่เกิดไม่ตาย อันเป็นทางพ้นทุกข์

**ถ้าอธิษฐานขอเกิดอีก** เช่น ขอให้ได้โภคทรัพย์ ยศ และสวรรค์ ก็ยังจะต้องเกิดอีก ก็ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ ถ้าทำบุญแล้วยังอยากได้บุญ ก็ไม่พ้นทุกข์

**การอธิษฐาน** ไม่ใช่การอ้อนวอน ขอผลดลบันดาลที่หวังพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์และไม่ยอมทำอะไรเลย อย่างนี้ไม่เรียกอธิษฐาน

**อย่างไรก็ตาม** อกุศลอปราปริยเวทนียกรรม (กรรมที่ให้ผลตั้งแต่ชาติที่ ๓) จะตามไม่ทัน เพราะมีข้อควรประพฤติ ๕ ประการ คือ

๑) บำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเสมอ แล้วตั้งความปรารถนา **"ด้วยเดชะแห่งกุศลกรรมที่ได้บำเพ็ญนี้ ขอจงเป็นปัจจัยให้ได้มีโอกาสบำเพ็ญกุศลไปทุก ๆ ชาติเถิด"**

๒) ประพฤติตนยินดีอยู่แต่ในปฏิรูปเทส ประกอบด้วย คนดีมีศีลธรรม แล้วตั้งความปรารถนา "ด้วยเดชะแห่งกุศลกรรมที่ได้บำเพ็ญนี้ ขอจงเป็นปัจจัยให้ได้ไปเกิดในปฏิรูปเทส พบคนดีมีศีลธรรมทุก ๆ ชาติเถิด"

๓) ประพฤติตนให้เป็นผู้มีปัญญาโดยสมาทานขอห่างไกลจากคนชั่วคนพาล พบแต่บัณฑิต แล้วตั้งความปรารถนา "ด้วยเดชะแห่งกุศลกรรม ที่ได้บำเพ็ญนี้ ขอจงเป็นปัจจัยให้จงอย่าได้พบคนพาลพบแต่บัณฑิตทุก ๆชาติเถิด"



๔) ประพฤติตนใคร่ในการศึกษาธรรมสดับตรับฟัง หมั่นศึกษาธรรม แล้วตั้งความปรารถนา **“ด้วยเดชะแห่งกุศลกรรมที่ได้บำเพ็ญนี้ ขอจงเป็นปัจจัยให้เป็นผู้มีปัญญา ได้ศึกษาพระสัทธรรมไปทุก ๆ ชาติเถิด”**

๕) ประพฤติตนเป็นคนดีมีศีลธรรม รักษากาย วาจา ใจ สุจริตอยู่เป็นนิตย์ แล้วตั้งความปรารถนา **“ด้วยเดชะแห่งกุศลกรรมที่ได้บำเพ็ญนี้ ขอจงเป็นปัจจัยให้จงเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นในศีลในธรรมตลอดไปทุก ๆ ชาติเถิด”**

ด้วยแรงอธิษฐานที่เห็นทุกข์ จึงอธิษฐานว่าหากแม้นต้องเกิดอีกไม่ขอเกิดในครรภ์มารดา จึงเป็นผลให้**นางอัมพาปาลี**ไปเกิดด้วยโอปปาติกะที่โคนต้นมะม่วงในอุทยานพระราชา (มีรูปสวยจึงไปเป็นนางคณิกา เพราะวิบากที่ชาติก่อนเคยด่าพระอรหันต์เถรีว่าเป็นหญิงแพศยามาถ่มน้ำลายรดลานพระเจดีย์), **นางปทุมวดี** เกิดขึ้นในดอกบัว **นางเวฬุวดี** เกิดที่กอไผ่ **นางจิณจมาณวิกา** เกิดที่ต้นมะขาม, **โปกขรสาติ** เกิดในสระบัว (มีรูปร่างงามสง่า เพราะเคยถวายทานพระกัสสปะสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วปรารถนาไม่ขอเกิดในครรภ์มารดา)

**นิพเพธิกสูตร ๒๒/๔๒๒** “เจตนาหัง ภิกขเว กัมมัง วทามิฯ เรากล่าวว่า *เจตนาเป็นตัวกรรม*” (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๗** *ถาม* กล่าวกันว่า ทุกคนมีโอกาสเป็นเศรษฐีได้เท่าเทียมกัน พระพุทธศาสนาสอนเรื่องนี้ว่าอย่างไร

*ตอบ* **ความร่ำรวยเป็นเศรษฐี** ขึ้นอยู่กับความพอใจหรือยินดีมักน้อย และสอนให้รู้จักประโยชน์ในโลกนี้ กล่าวคือ ถ้าหากต้องการเป็นเศรษฐีร่ำรวย ก็ต้องถึงพร้อมด้วย**องค์ธรรม ๔ ประการ** ได้แก่ **ถึงพร้อมด้วยความหมั่น ๑ เก็บรักษาทรัพย์ดี ๑ มีกัลยาณมิตร ๑ และใช้ชีวิตพอเหมาะสม ๑** (โปรดอ่านข้อ ๙ ประกอบ)

**คนที่ไม่มีปุพเพกตปุญญตา** คือไม่เคยทำบุญไว้แต่ชาติปางก่อน ไม่มีปัจจัยเกื้อหนุน ทำอะไร ๆ ก็จะมีแต่ขาดทุนร่ำไป (ได้เคยปาวารณาไว้แต่ถวายไม่ครบ ส่วนคนที่ถวายเกินกว่าที่ได้ปาวารณาไว้ก็จะได้กำไรเป็นทวีคูณ) ดังนั้น จึงควรเริ่มทำบุญไว้เสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ หากไม่ทำในปัจจุบันนี้แล้ว จะมีบุญในอดีตและอนาคตได้อย่างไร

**เอกนิบาต ๒๐/๑๑** *“เมื่อบุคคลมักน้อย กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด*





*ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมจะเสื่อมไป”* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๘** ***ถาม*** ฤกษ์ดี ยามดี มีจริงหรือ

***ตอบ*** **ทุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๒๗๘** **“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!** สัตว์เหล่าใด ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ในเวลาเช้า ในเวลากลางวัน ในเวลาเย็น

ในเวลาเช้าวันนั้น กลางวันวันนั้น เย็นวันนั้น ย่อมเป็นเช้าที่ดี กลางวันที่ดี เย็นที่ดี ของสัตว์เหล่านั้น” (พระพุทธวจนะ)

**สุปุพพัณหสูตร ๒๐/๓๓๕** *“สุนักขัตตัง สุมังคลัง สุปภาตัง สุหุฏฐิตัง ประพฤติสุจริตกาย วาจา ใจ ในเวลาใด เวลานั้น ชื่อว่าเป็นฤกษ์ดี”* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๙** ***ถาม*** ชาวพุทธไทยส่วนมากชอบถวายทาน ทำบุญถวายปัจจัยกันมาก ๆ แต่ไม่ค่อยจะชอบรักษาศีล และภาวนา เป็นเพราะอะไร

***ตอบ*** ถวายทาน ทำง่าย ส่วนการรักษาศีล และภาวนาปฏิบัติธรรมนั้น ทำยาก ต้องทำด้วยตนเอง ต้องมีความเพียร เป็นการทำกุศลระดับกลาง และระดับสูงขึ้น ต้องทวนกระแสโลก และต้องฝืนกระแสของจิตด้วย คนที่มีปัญญาและศรัทธาถึงระดับหนึ่ง ก็จะถือศีลปฏิบัติธรรม คนที่มีปัญญาน้อยและศรัทธาน้อย ก็จะมีโอกาสทำกุศลได้เพียงแค่ระดับขั้นต้น คือ ให้ทาน ต่อเมื่อมีปัญญาเกิดพร้อมด้วยศรัทธาสูงขึ้น ก็จะมองเห็นว่าอะไรคือประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

พุทธศาสนิกส่วนใหญ่ยังขาดการศึกษา ปัญญาจึงไม่เกิดเพราะขาดการศึกษา และแม้แต่การศึกษาของรัฐ ก็ขาดความสนใจที่จะให้เยาวชนนักเรียน นักศึกษา ได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมในพระพุทธศาสนาอย่างเพียงพอแก่การดำเนินชีวิต เมื่อคนในสังคมส่วนใหญ่ขาดการศึกษาเรียนรู้ ก็ขาดปัญญา ขาดศีลขาดธรรม สังคมก็จะมีแต่การเบียดเบียนชีวิตและทรัพย์สินซึ่งกันและกัน ปัญหาสังคมจึงยากที่จะแก้ไข

**ธรรมทายาทสูตร ๑๒/๑๙** *“พวกเธอ จงเป็นธรรมทายาทเถิด”* (พระพุทธวจนะ)



**ข้อ ๒๐** *ถาม* ที่กล่าวว่า "อปราปรเจตนา" คืออะไร และเป็นการช่วยมิให้อกุศลเกิดได้จริงหรือ

*ตอบ* การให้ทานมีอานิสงส์มาก จะต้องถึงพร้อมด้วยเจตนา และต้องประกอบด้วยเจตนา ๓ ได้แก่ **ปุพพเจตนา ๑** คือ เจตนาก่อนให้ทาน**มีใจดี มุญจเจตนา ๑** คือ เจตนาขณะกำลังให้มีจิตเลื่อมใสและ **อปราปรเจตนา ๑** คือ เจตนาภายหลังการให้ทานแล้วปลื้มใจ

**เจตนาภายหลังการทำบุญกุศล** กล่าวคือ เมื่อได้ทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาปฏิบัติธรรมแล้ว ให้มีความยินดี ปลื้มใจ อยู่ในกุศลความดีนั้น เพื่อป้องกันมิให้อกุศลเกิด ควรระลึกถึงกุศลความดีนั้นให้เกิดปิติ ความอิ่มเอิบใจไปชั่วกาลนาน

**ชาดกนิทาน** อุบาสกสองคนสนทนากันในวันพระ ขณะพบกันกลางทาง

**คนแรก :** *"ถ้ารู้ว่ามีปลาชุมมากอย่างนี้ ก็จะไม่ไปทำบุญที่วัด"*

**คนหลัง :** *"ถ้ารู้ว่าวันนี้เป็นวันพระ ก็จะไม่ไปจับปลา"*

**คนแรกไม่มี "อปราปรเจตนา"** ในกุศลความดีที่ทำแล้ว คนหลังแม้จะไปทำบาปมาแล้ว แต่มีความสลดใจในอกุศลกรรม ย่อมมีจิตใจบริสุทธิ์ ดีกว่าคนแรก

**นิพเพธิกสูตร ๒๒/๔๒๒** *"เรากล่าวว่า เจตนาเป็นตัวกรรม"* (พระพุทธวจนะ)

**ทุติยาปุตตกสูตร ๑๕/๑๓๐** *"ทำกรรมใดไว้ด้วยกาย วาจา และใจ กรรมนั่นแหละ เป็นสมบัติของเรา จะพาเราไป"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๒๑** *ถาม* คนที่ไม่ชอบทำบุญให้ทาน เพราะกลัวหมดเปลือง หรือมีของบริโภคเหลือกินเหลือใช้ แต่ไม่ค่อยแบ่งปัน เป็นเพราะอะไร

*ตอบ* **พระอภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๒๗ ธรรมที่มีความทะยานอยาก เป็นมูล ๙ อย่าง** *"ในข้อนั้น ธรรมที่มีความทะยานอยากเป็นมูล ๙ อย่างเป็นไฉน? **เพราะอาศัยความทะยานอยาก** จึงมีการแสวงหา จึงมีลาภ*

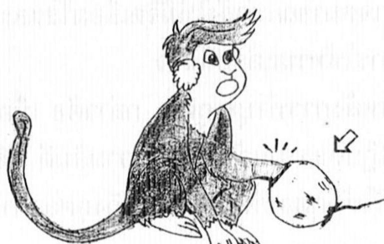
**อุปาทาน**
**( ยึด – มั่น )**



**ไม่**

**รู้จัก**

**วาง**




กามุปาทาน ⇧ ทิฏฐุปาทาน , สีลัพพตุปาทาน, อัตตวาทุปาทาน
( ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข )



**ลิงติดตัง**



**กาม**

**คุณ**

**ห้า**

| | | |
|---|---|---|
| ขาขวา | = | รูป ( สี ) |
| ขาซ้าย | = | เสียง |
| มือขวา | = | กลิ่น |
| มือซ้าย | = | รส |
| ปาก | = | สัมผัส , ถูกต้อง |

( เย็น – ร้อน อ่อน – แข็ง ตึง – ไหว )

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒



*จึงมีการวินิจฉัย จึงมีความกำหนัด จึงมีความฝังใจ **จึงมีการหวงแหน จึงมีความตระหนี่ จึงมีความอารักขา**เป็นเหตุ จึงมีการจับท่อนไม้ การจับศัสตรา การทะเลาะ การแตกแยก การกล่าวขัดแย้งกัน การชี้หน้ากัน การพูดส่อเสียด การพูดปด และธรรมที่เป็นบาปอกุศลอีกเป็นเป็นเอนก **นี้คือ ธรรมที่มีความทะยานอยาก เป็นมูล ๙ อย่าง**”*

**มัจฉริยะ คือความตระหนี่** เป็นอกุศลเจตสิกที่เกิดร่วมกันอยู่ใน**กลุ่มโทสะเจตสิก และอิสสาเจตสิก**ที่หวงแหน คิดในทางไม่ยอมใช้ยอมจ่าย คิดแต่จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว แต่ทั้งนี้ ไม่หมายถึงการไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย หรือไม่จำเป็น ซึ่งมีเหตุผลเป็นตัวกำหนด จงทำตนให้เป็นประโยชน์ แก่ส่วนรวมบ้าง อย่าคิดแต่จะหาประโยชน์จากผู้อื่นเท่านั้น จงตัดความเห็นแก่ตัวให้ลดน้อยลง

**“เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า** เจ้าจะเอาแต่สุขสนุกไฉน
มามือเปล่าเจ้าจะเอาอะไร **เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามาฯ”**

* **รัฐปาลสูตร ๑๓/๓๔๒** พระเถระกล่าวว่า *“เมื่อคนตายแล้วสมบัติสักนิดก็ไม่ติดไปฯ นมิยฺยมานํ ธนมนฺเวติ กิญฺจิ”*

* **ธรรมบท ๒๕/๓๒,๓๕** *“คนตระหนี่ ไปสวรรค์ไม่ได้เลย คนพาลเท่านั้นที่ไม่สรรเสริญทาน ความตระหนี่เป็นมลทินของผู้ให้”* (พระพุทธวจนะ)

* **อาทิตตชาดก ๒๗/๒๔๑** *“ทานกับการรบ มีสภาพเสมอกัน”* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๒๒** *ถาม* มีคำกล่าวว่า ไม่เคยทำบาปทำกรรมให้ใครเดือดร้อนใจ จะต้องไปทำบุญทำทานกันทำไม

*ตอบ* **พระบาลี กล่าวว่า** *“ธัมมกาโม ภวังค์ โหติ ธัมมะเทสสี ปราภโวฯ **ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม**”*

**ปราภวสุตตปาฐะ** ปราภวสูตร สุตตนิบาต ขุททกนิกาย พระสุตตันตปิฎก ได้แสดงไว้ว่า

๑) ผู้ใดรักพาล **ไม่รักบัณฑิต** ชอบใจธรรมของคนพาล ข้อ

นั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๒) ผู้ใดชอบนอนหลับ ชอบพูดคุย ไม่ขยัน มักเกียจคร้าน และมักโกรธ ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๓) ผู้ใดมีความสามารถอยู่ ไม่เลี้ยงดูมารดาบิดายามแก่ชราแล้ว ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๔) ผู้ใดหลอกลวงสมณะพราหมณ์ หลอกแม้วณิพกขอทานด้วยมุสาวาจา ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๕) ผู้ใดมีทรัพย์สินเหลือกินเหลือใช้ บริโภคของดี ๆ นั้น แต่ผู้เดียว ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๖) ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด หยิ่งเพราะทรัพย์ หยิ่งเพราะโคตร แล้วดูหมิ่นซึ่งญาติของคน ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๗) ผู้ใดเป็นนักเลงทางเพศ นักเลงสุรา เล่นการพนัน เขาได้ทำลายทรัพย์ให้พินาศฉิบหายแล้ว ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๘) ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน กลับเที่ยวซุกซนกับหญิงแพศยา ลอบทำชู้กับภรรยาผู้อื่น ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

๙) ผู้ใดถึงวัยแก่เฒ่าชรา นำหนุ่มสาวรุ่นมาเป็นคู่ครอง เขานอนไม่หลับเพราะความหึงหวงห่วงอาลัยในคู่ครองนั้น ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

(๑๐) ชายใดตั้งหญิงนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเป็นแม่เรือน หรือหญิงใดตั้งชายนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายมาเป็นพ่อเรือน ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

(๑๑) ผู้ใดเกิดในตระกูลกษัตริย์ มีโภคะน้อย แต่มีความอยากใหญ่ ปรารถนาราชสมบัติ ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

บัณฑิต เห็นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายแล้ว ย่อมเว้นสิ่งเหล่านั้นเสีย จึงพบและเสพแต่โลกซึ่งมีความเจริญฝ่ายเดียว



# พระไตรปิฎก

## พระสุตตันตปิฎก ธรรมิกสูตร ๒๑ / ๘๖

**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย !**

**สมัยใด ○○○○○○ ผู้นำ**

ไม่ตั้งอยู่ในธรรม
→ ข้าราชการ ไม่อยู่ในธรรม
→ พระสงฆ์, คฤหบดี ไม่อยู่ในธรรม
→ ชาวนิคม, ชนบท ไม่อยู่ในธรรม
→ พระอาทิตย์, พระจันทร์ หมุนเวียน ไม่สม่ำเสมอ
→ ดาวนักษัตร
→ คืนและวัน เดือนและกึ่งเดือน
→ ฤดูและปี หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ
→ ลมพัดไม่สม่ำสมอ
→ ลมเดินผิดทาง
→ เทวดากำเริบ
→ ฝนตกต้อง ไม่เป็นฤดูกาล
→ ข้าวกล้าสุก ไม่พร้อมกัน
→ มนุษย์มีอายุน้อย มีโรคมาก,อาพาธมาก
→ ไม่ตั้งอยู่ในธรรม

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒



# ความเชื่อ คือ ศรัทธา

☆ ☆☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

⊙ เศรษฐศาสตร์ ตะวันตก

○ทุน – กำไร = ราคา = รายได้ = วัตถุ

○ ความไม่พอ เป็นโลภะ , โทสะ, โมหะ ( รูปธรรม )

⊙ เศรษฐศาสตร์ แนวพุทธ

○ ขาดทุน = กำไร = คุณค่า = พอใจ = คุณธรรม ( นามธรรม )

○ เศรษฐกิจพอเพียง

○ "ความพอใจ เป็น ยอดทรัพย์"

( พระธรรมบท ๒๕/๓๕ พระพุทธวจนะ )

○ พระราชดำรัส ๒๙ ประการ

⊙ พุทธทำนาย ๑๖ ประการ

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒

☆☆☆☆☆☆☆☆☆



**ข้อ ๒๓** *ถาม* ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข ทำให้คนเสียคนจริงหรือ

*ตอบ* **โลกธรรม ๘** เป็นธรรมประจำโลก ถ้าเข้าใจรู้จักใช้ รู้จักความเป็นไปของไตรลักษณ์ อยู่ไม่คงที่ เพราะมีลาภก็มีเสื่อมลาภ มียศกับเสื่อมยศ มีสรรเสริญกับนินทา มีความสุขกับความทุกข์ เป็นของคู่กัน คู่อยู่กับโลก ที่ที่จะมีแต่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่ฝ่ายเดียวไม่มี ถ้ารู้จักใช้ในทางที่ถูกก็เป็นคุณ ถ้าหลงลืมตัว ไม่รู้เท่าทัน ใช้ไปในทางที่ผิดก็เป็นโทษ เปรียบได้กับมีดสองคม ใช้ได้ทั้งทางด้านดีและทำลาย

**กาฬพาหุชาดก ๒๗/๑๔๓** *"ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุขและทุกข์ เหล่านี้ เป็นสิ่งธรรมดาในโลกมนุษย์ที่ไม่เที่ยงแท้"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๒๔** *ถาม* คำว่า "มักน้อย กับ สันโดษ" มีความหมายเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

*ตอบ* **มักน้อย** คือไม่มักมาก ได้อะไรมาก็แบ่งปัน เอื้อเฟื้อผู้อื่น ไม่โลภมาก

**สันโดษ** แปลว่า ยินดีเฉพาะส่วนของตน ไม่ต้องการของคนอื่น ผู้ที่ถูกติดคุกติดตารางไปลักขโมยฉ้อโกงล่อลวงทุจริต ก็เพราะขาดสันโดษ

**ส่วนการทำกุศล** พระพุทธองค์ไม่ให้สันโดษแต่ให้กระทำให้มาก เจริญให้มาก

**ธรรมบท ๒๕/๓๕,๔๙** *"ความพอใจเป็นยอดทรัพย์ พอใจตามที่มี ยินดีตามที่ได้ นำสุขมาให้"* (พระพุทธวจนะ)

**เอกนิบาต ๒๐/๑๒,๑๕** *"เมื่อบุคคลสันโดษ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดแล้ว ย่อมเสื่อมไป ความสันโดษเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๒๕** *ถาม* การทำบาปทางวาจา ที่เรียกว่า "วจีทุจริต" เป็นอกุศลทางวาจา ทราบมาว่า ไม่ใช่การพูดเท็จ หรือพูดปดเพียงอย่างเดียว ขอทราบว่าวจีทุจริต นั้น คืออย่างไรบ้าง เพื่อจะได้ไม่ทำผิด หรือทำบาปทางวาจา

***ตอบ*** วจีทุจริต คือ การทำบาปทางวาจา ๔ อย่างคือ

**๑) พูดเท็จ** คือ การพูดไม่จริง

**๒) พูดส่อเสียด** คือ การพูดทำให้แตกแยกกัน

**๓) พูดคำหยาบ** คือ การพูดด่าทอ สาปแช่งต่าง ๆ

**๔) พูดเพ้อเจ้อ** คือ การพูดเหลวไหลไร้สาระ ถือว่าเป็นการพูดที่ทำลายประโยชน์และความสุขของผู้ฟัง ที่จะต้องมาฟังคำพูดที่ไม่มีสาระแก่นสารอะไร เช่นนี้ เช่น การพูดของนักร้อง นักแสดง นักประพันธ์ที่ไม่มีคติธรรมอะไรสอดแทรกไว้

**พูดเพ้อเจ้อ** หรือเรียกว่า **"สัมผัปปลาปะ"** เป็นวาจาที่ไม่เป็นประโยชน์ เรียกว่าการกล่าว **"เดรัจฉานกถา"** คือ คำกล่าวที่ขัดขวางต่อมรรคผลนิพพาน มี ๓๒ ประการ ได้แก่ พูดถึงเรื่อง:

| | |
|---|---|
| ๑) ราชามหากษัตริย์ | ๑๗) เมืองหลวง จังหวัด |
| ๒) เรื่องโจร | ๑๘) ชนบท |
| ๓) ราชการงานเมือง | ๑๙) ผู้หญิง |
| ๔) ทหาร ตำรวจ | ๒๐) ผู้ชาย |
| ๕) ภัยต่าง ๆ | ๒๑) หญิงสาว |
| ๖) อาวุธยุทโธปกรณ์ | ๒๒) ชายหนุ่ม |
| ๗) อาหารการกิน | ๒๓) วีรบุรุษ ความกล้าหาญ |
| ๘) เครื่องดื่มสุราเมรัย | ๒๔) ถนนหนทาง |
| ๙) การแต่งตัว เสื้อผ้าอาภรณ์ | ๒๕) ท่าน้ำ แหล่งน้ำ |
| ๑๐) การหลับนอน | ๒๖) ญาติหรือคนที่ตายไปแล้ว |
| ๑๑) ดอกไม้และการจัดประดับดอกไม้ | ๒๗) โลกและผู้สร้างโลก |
| ๑๒) กลิ่นหอมต่าง ๆ | ๒๘) มหาสมุทรและการสร้างมหาสมุทร |
| ๑๓) วงศาคณาญาติ | ๒๙) ความเจริญและความเสื่อมต่าง ๆ |
| ๑๔) รถ เรือ ยานพาหนะ | ๓๐) ป่าไม้ |
| ๑๕) หมู่บ้าน ร้านค้า | ๓๑) ภูเขา |
| ๑๖) นิคมคามต่าง ๆ | ๓๒) เรื่องต่าง ๆ นานา |



**สหายตนะสังยุตตพระบาลี** แสดงไว้ ความว่า แม้พระภิกษุ ๒ รูป ได้มาพบกัน งานที่ควรประพฤติ มีเพียง ๒ ประการ เท่านั้น คือ **๑) กล่าวเกี่ยวกับธรรมะ ๒) นิ่งเสีย ถ้าไม่กล่าวธรรมะ**

**ถ้าได้กล่าวคำเพ้อเจ้อ** จัดว่าเป็นอกุศลกรรมที่สมบูรณ์ เมื่อสิ้นชีวิตจะสามารถนำเกิดในอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์เดรัจฉานได้ เรียกว่าบาปให้ผลในปฏิสนธิกาล (นำเกิด) แม้บุญจะนำเกิดเป็นมนุษย์ ผลของบาปที่ทำไว้นี้ก็จะตามมาให้ผลอีก ทำให้ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ได้รับอารมณ์และพิจารณาอารมณ์ที่ไม่ดี จะได้ยินได้ฟังแต่คำพูดที่ไม่ไพเราะ ไม่น่าพอใจ ไม่มีใครเชื่อถือคำพูด ไม่มีอำนาจ หรือวิกลจริต เรียกว่า บาปให้ผลในปวัตติกาล (ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่)

**ผู้ใดพูดเพ้อเจ้อเป็นเนืองนิตย์** เป็นประจำ จะมีโทษมาก บาปมาก ถ้าพูดเป็นครั้งคราว พูดน้อย ก็มีโทษน้อย บาปน้อย

**ธรรมบท ๒๕/๒๕** *“ผู้ใดทุศีล แม้มีอายุอยู่ร้อยปี ก็สู้คนมีศีลแม้อยู่วันเดียวยังดีกว่า”* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๒๖** *__ถาม__* ก่อนตาย ผู้ตายจะได้รับอารมณ์ หรือนิมิตอย่างหนึ่งอย่างใดก่อนตาย อยากทราบว่านิมิตหรืออารมณ์ก่อนตาย มีอย่างไรบ้าง

***__ตอบ__*** **นิมิตหรืออารมณ์ก่อนตาย** มี ๓ ประการ คือ

๑) **กรรมอารมณ์** เป็นอารมณ์ที่เกิดกับผู้ใกล้ตาย ชนิดไม่มีภาพปรากฏ ปรากฏแต่อารมณ์ทางใจเท่านั้น ทำให้ได้ระลึกถึงบุญหรือบาป คือกุศลกรรมเจตนาที่ได้กระทำไว้

๒) **กรรมนิมิตอารมณ์** เป็นนิมิตที่เกิดกับผู้ใกล้ตาย ปรากฏได้ทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เห็นภาพอุปกรณ์ เครื่องใช้ เครื่องมือต่าง ๆ มาปรากฏให้เห็น เช่น **ทางบุญ** ก็จะเห็นภาพของใช้ในการทำบุญ เช่น ขันข้าวทัพพี หนังสือธรรมะ พระไตรปิฎก เครื่องกฐิน โบสถ์ ศาลา พระเจดีย์ เป็นต้น เมื่อตายลงย่อมไปสู่สุคติด้วยอำนาจของบุญนั้น หรือถ้าเจริญภาวนาจนได้ฌาน ถ้าก่อนตายฌานไม่เสื่อม กรรมนิมิตก็จะเกิดขึ้นและทำให้





ไปเกิดในพรหมภูมิ

**ส่วนทางบาป** จะได้เห็นภาพของอาวุธ หรือเครื่องมือในการทำบาป เช่น มีด ปืน แห อวน หรืออาวุธต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องมือในการฆ่า อุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นภาพปรากฏให้เห็น เมื่อตายจะไปสู่ทุคติภูมิ

๓) **คตินิมิตอารมณ์** เป็นนิมิตที่เกิดกับผู้ใกล้ตาย ปรากฏได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ อารมณ์ ๖ ที่จะได้พบได้เสวยในภพหน้า เช่น เห็นภาพซึ่งเป็นสถานที่ที่ผู้ทำบุญ หรือทำบาปไว้จะต้องไปเกิด เช่น เห็นหมู่สัตว์นรกกำลังถูกทรมาน เห็นไฟนรก เห็นหมู่เปรตที่หิวโหย เห็นหมู่สัตว์เดรัจฉาน เมื่อตายลงก็ย่อมไปเกิดในภูมินั้น ๆ ด้วยอำนาจของบาปที่ทำไว้

**ถ้าเห็นเป็นวิมานเทวดา** เห็นหมู่เทวดา หรือเห็นครรภ์ของมารดา เห็นมวลหมู่มนุษย์ที่กำลังทำบุญทำกุศลกัน เมื่อผู้นั้นตายก็จะไปเกิดเป็นเทวดา หรือมนุษย์ตามภูมิที่ได้เห็นนั้น

**นิมิตทั้ง ๓ อย่างนี้** ผู้ใกล้ตายคนหนึ่ง ๆ จะมีนิมิตปรากฏเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่สำหรับพระอรหันต์จะไม่มีนิมิตก่อนตาย เพราะพระอรหันต์เมื่อเข้าสู่นิพพานแล้วจะไม่มีการเกิดอีก

**อนึ่ง** เหตุของการตาย มีด้วยกัน ๔ เหตุ ได้แก่ ตายเพราะสิ้นกรรม๑ เพราะสิ้นอายุ ๑ เพราะสิ้นกรรมและสิ้นอายุ ๑ เพราะกรรมตัดรอน (อุปัจเฉทกรรมหรืออุปัตฆาตกกรรม) อีก ๑

**ชราสูตร** ๒๕/๔๓๘ *"ชีวิตนี้น้อยนัก ไม่ถึงร้อยปีก็ตายกันแล้ว"* (พระพุทธวจนะ)

**มหาสุตโสมชาดก** ๒๘/๑๑๘ *"ผู้ที่ตั้งอยู่ในธรรม ไม่กลัวความตาย"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๒๗** *ถาม* การทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว เขาเหล่านั้นจะได้รับหรือไม่ เพราะเหตุใด

*ตอบ* **ได้รับก็มี ไม่ได้รับก็มี** เพราะการที่จะได้รับนั้น จะต้อง



พร้อมด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑) ทานนั้นจะต้องถวายแก่สงฆ์

๒) หลังจากถวายทานแล้ว ผู้ถวายต้องตั้งจิตอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

๓) ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว จะต้องอยู่ในภพภูมิที่สามารถรับรู้และร่วมอนุโมทนาได้

**ตามหลักฐาน** มีเปรตจำพวก **"ปรทัตตุปชีวิกเปรต"** เท่านั้นที่อยู่ในวิสัยที่จะมารับรู้และร่วมอนุโมทนาได้

**ถ้าผู้ที่ล่วงลับไม่รู้** หรือรู้แต่ไม่ได้อนุโมทนา ก็ไม่ได้รับส่วนบุญที่ญาติมิตรแผ่ไปให้ **ฉะนั้น** เมื่อทำบุญกุศลทุกครั้ง **ควรอุทิศส่วนกุศลให้**ญาติทั้งหลายของเรา**ทั้งในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ** เพราะในสังสารวัฏฏ์ที่ผ่านมานี้ อาจมีญาติของเรายังคอยการอุทิศส่วนกุศลจากเราอยู่ แม้หากไม่ถึงหรือไม่สำเร็จ บุญนั้นก็ไม่ได้สูญหายไปไหน คงเป็นบุญที่ติดตัวแก่ผู้อุทิศให้นั้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ทำบุญได้รับความสุขความเจริญในชาติต่อ ๆ ไป

**ข้อสังเกต** ในด้านตัวของผู้รับที่จะต้องตาย เหตุใดจึงต้องรอให้ตายเสียก่อนแล้วไปรอรับส่วนกุศลที่ลูกหลานอุทิศให้ **เราทำเอาไปด้วยตัวของเราเองไม่ดีกว่าหรือ**

**มัจฉริยสูตร ๑๕/๑๕** *"บุญ เป็นที่พึ่งของคนในโลกหน้า"* (เทวดา)

**ข้อ ๒๘** <u>*ถาม*</u> ทำไมบางครั้งการอ้อนวอนก็ได้ผลก็มีเหมือนกัน

<u>***ตอบ***</u> **การอ้อนวอน** เป็นสิ่งที่ทำให้รอคอยความหวัง โดยไม่ยอมทำอะไรเลย โดยตัวของมันเองการอ้อนวอนไม่ใช่สิ่งที่ให้ผล แต่บางครั้งมันแฝงมากับสภาพจิตโดยไม่รู้ตัว **เกิดแรงมุ่งหวัง ทำให้สภาพจิตมีพลังแฝงเกิดเป็นสมาธิ เป็นเรื่องความตั้งมั่นของจิต** จิตจะเอาเป้าหมายของการอ้อนวอนมาเป็นสื่อ แล้วมีแรงความมุ่งหวังขับดันไปเกิดแรงน้อมนำไปสู่ผลที่ต้องการได้โดยไม่รู้ตัว แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อยังเป็นพุทธศาสนิกชนระดับ

ปุถุชน ถ้าจะพึ่งบ้างก็ขอให้น้อมนำให้เกิดพัฒนาเข้าสู่ไตรสิกขาให้จงได้ เพราะผลย่อมเกิดแต่เหตุเสมอ

**ธรรมบท** ๒๕/๔๓ *"ความพยายามต้องเพียรทำเอาเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้นฯ ตุมเหหิ กิจจัง อาตัปปัง อักขาตาโร ตถา คตา"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๒๙** *ถาม* ถ้าเช่นนั้น เราไม่ควรใช้การอ้อนวอน แต่ควรใช้คำอธิษฐานใช่หรือไม่

*ตอบ* **การอ้อนวอน** เป็นเรื่องของการพึ่งพาสิ่งนอกตัว แต่คำ**อธิษฐาน**เป็นกุศลธรรม เป็นบารมี ๑ ใน ๑๐ ของทศบารมี เป็นการตั้งใจเด็ดเดี่ยว มุ่งมั่นว่าจะทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้สำเร็จในทางคุณธรรมความดีเป็นกุศลธรรม **เป็นการสะสมแรงอัดลงไปจนถึง "ภวังคจิต"** คือ จิตปรุงแต่ง อย่างแรงและประกอบด้วยปัญญาก่อนตกภวังค์ และวิบาก คือ ผลของการปรุงแต่งจะเกิดศักยภาพชักจูงนำพาวิถีชีวิตให้หันเหเข้าสู่สิ่งที่ดี ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ปรารถนานั้น ๆ

**นัยอิฏฐสูตร** ๒๒/๔๗ *"ความเป็นผู้มีอายุยืน มีวรรณะผ่องใส มียศ และการไปสู่สวรรค์ ย่อมไม่ถึงได้ด้วยการอ้อนวอนหรือปรารถนา แต่ถึงได้ด้วยลงมือปฏิบัติอย่างถูกต้องตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๓๐** *ถาม* ขอให้อธิบายเรื่อง "ภวังคจิต" ให้ละเอียดด้วย

*ตอบ* **ภวังคจิต แปลว่า จิตที่เป็นองค์แห่งภพหรืออุปัตติภพ** ซึ่งเกิดดับ สืบต่อกันไปตลอดเวลา ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนถึงจุติ ภวังคจิตเป็นจิตที่เป็นวิบาก คือผลรวมแห่งกรรมทั้งหมด เป็นที่เก็บสะสมผลกรรมที่ทำได้และได้ทำทั้งหมดตลอดชีวิต **ภวังคจิต**สืบต่ออยู่ตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัว **ภวังคจิตเป็นแหล่งศักยภาพที่แต่ละคนมีอยู่** มีมโน คือ มนายตนะ หรือมโนทวาร เป็นที่ทำงานในกระบวนการรับรู้ เป็นที่เกิดหรือที่ปรากฏของมโนวิญญาณ



**เมื่อเรารู้หน้าที่**ของภวังคจิตแล้ว เราควรจะนำเอามาพิจารณาให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเรา **ภวังคจิต เป็นจิตวิบาก เป็นจิตกลาง ๆ จึงเป็นจิตที่ปภัสสร คือสะอาดผ่องใส แต่มันมัวหมองด้วยอุปกิเลสที่จรมา** ดังคำพระบาลีในเอกนิบาต ๒๐/๙ ว่า "*ปภัสสระมิทัง ภิกขะเว จิตตัง ตัญจะโข อาคันตุเกหิ อุปักกิเลเสหิ อุปักกิลิฏฐันติ จิตตะภาวนา อัตถีติ วทามีติฯ* **จิตนี้ผ่องใส จิตนี้แลเศร้าหมองด้วยอุปกิเลสที่จรมา จิตนี้แลหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่จรมา ผู้ได้เรียนสดับแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ย่อมมีการเจริญพัฒนาจิต**"

**ข้อ ๓๑** ***ถาม*** ปัจจุบันโลกอยู่ในยุคข้อมูลข่าวสาร ส่วนพระพุทธศาสนามีมานานถึงสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว ไม่เป็นการล้าสมัยไปหรือ

***ตอบ*** **พระธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นอกาลิโก** คือไม่จำกัดกาล หมายความว่า นำมาใช้ได้ทุกกาล ทันสมัยอยู่เสมอ

**พระพุทธองค์ ทรงสอนเรื่องการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร** ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดนึก

**ทรงสอนให้สำรวมอินทรีย์ทั้งหก** ระมัดระวังเพื่อมิให้ถูกกระแสของโลกพัดพาให้เสียหายหรือหลงผิด สอนให้รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารนั้น ๆ

พระพุทธศาสนา ช่วยอนุเคราะห์สัตว์โลก และอนุเคราะห์โลก **ในสิงคาลกสูตร สอนให้รู้หน้าที่รับผิดชอบเรื่องทิศ ๖** ว่าด้วยธรรมในการครองเรือน มงคล ๓๘ ความไม่ประมาท ฯลฯ เป็นต้น **ทางพระวินัยบัญญัติในเรื่องของการเอื้อเฟื้อ** การต้อนรับและการปฏิบัติตนเมื่อไปสู่ต่างสถานที่ การสุขอนามัย การกิน ที่อยู่อาศัย นุ่งห่ม หลับนอน นั่ง ยืน เดิน และถ่าย การดูแลสิ่งแวดล้อม ป่าไม้ แม่น้ำ ทรงสอนให้เมตตากรุณาต่อมนุษย์และสัตว์โลก ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เข้าถึงโลกและเอาชนะโลก อยู่เหนือโลกพ้นโลก

**อัปปฏิวิทิตสูตร ๑๕/๕** "*ธรรมทั้งหลาย ถ้าใครรู้จริงแล้ว เขา*

จะไม่ถูกชักจูงให้หลงไปตามคำพูดได้ ฯ *เยสัง ธัมมา สุปฏิวิทิตา ปรวา เทสุ นียเร*" (เทวดา)

**ข้อ ๓๒** *ถาม* ความจนเป็นทุกข์จริงหรือ พระพุทธศาสนาสอนเรื่องความจนไว้อย่างไร

*ตอบ* พระบาลีกล่าวว่า "*ทาฬิททิยัง ทุกขัง โลเก อินาทานัญจะ วุจจติ*ฯ **ความจนเป็นทุกข์ในโลก การเป็นหนี้ก็เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน**" คนจนย่อมมีแต่ทุกข์ยาก คิดจะทำอะไรก็ยากจะเห็นทาง อยากได้อะไรก็ยากที่จะได้ หันไปพึ่งพาอาศัยใครก็ยากที่จะได้รับช่วยเหลือ **เพราะโลกสมัยนี้ถือคติว่า "มีเงินนับว่าเป็นน้อง มีทองนับว่าเป็นพี่ ยากจนเงินทองพี่น้องไม่มี"**

**เมื่อไม่มีเงิน ต้องกู้เขามา** ก็เป็นทุกข์ เพราะเสียดอกเบี้ย ถูกเขาทวง ถูกเจ้าหนี้ตามตัว ถูกจับเข้าคุกตารางก็เพราะไม่มีเงินใช้หนี้ ก็เป็นทุกข์

**จนเงินนับว่าทุกข์มากแล้ว แต่จนความดี เป็นทุกข์ยิ่งกว่า** คนไม่มีศรัทธาในพระศาสนา ปราศจากความละอายชั่วกลัวบาป เกียจคร้านโง่เขลา เรียกว่า **จนความดี**

**ฉักกนิบาตอังคุตตรนิกาย ๒๒/๓๙๒ ข้อ ๑๒๕** ความจนเป็นทุกข์ในโลก

**"ทำชั่วทางกาย วาจา ใจ เรียกว่า เป็นหนี้**
**ทำชั่วแล้วปิดบังไม่ให้ใครรู้ เรียกว่า เสียดอกเบี้ย**
**ทำชั่วแล้วถูกตำหนิติเตียน เรียกว่า ถูกทวงหนี้**
**ไปไหนมาไหนมีแต่ความร้อนใจ เรียกว่า ถูกตามตัว**
**เมื่อตายไปก็ตกนรกหมกไหม้ เรียกว่า ถูกจองจำ**

**จนเงินทอง แต่อย่าจนคุณธรรม**

*๐ อยู่เรือนพังยังดีมีความสุข ดีกว่าคุกหลายเท่าไม่เศร้าหมอง*
*จนยังดีมีธรรมค้ำประคอง ดีกว่าปองทุจริตผิดศีลธรรมฯ*



**ข้อ ๓๓** *ถาม* ที่สอนว่าไม่ให้เบียดเบียนตนเอง และให้แสดงออกซึ่งการมีน้ำใจอันดีต่อผู้อื่นนั้น คืออย่างไร

*ตอบ* **การไม่เบียดเบียนตนเอง** คือการไม่ทำบาป ทำชั่ว ให้ละเว้นบาปและชั่ว เช่น **ปฏิบัติธรรม-ศีลห้าข้อ งดเว้นอบายมุข ๖** ได้แก่ นักเลงทางเพศ นักเลงการพนัน คบเพื่อนอันธพาล เกียจคร้านการงาน นักเลงสุรายาเมา และเที่ยวกลางคืน ปฏิบัติเพียงเท่านี้ก็นับว่าไม่เบียดเบียนตนเองแล้ว เมื่อจะทำการใด ๆ ให้คิดก่อนว่ากำลังถูกกิเลสใช้ให้ทำหรือเปล่า กิเลสทำให้เราวิ่งวุ่นนี้ ได้แก่ ความโลภ โกรธ หลง บางทีกิเลสมันหลอกใช้เราอย่างเหนื่อยสายตัวแทบขาด เราเคยคิดว่าเราเป็นนายผู้อื่น แต่ที่แท้กิเลสมันกลับเป็นนายของเราเสียอีก

**การแสดงออกซึ่งการมีน้ำใจดีต่อผู้อื่น** คือ การแสดงออกทางกาย วาจา ใจ ที่สุจริต ประพฤติพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ ได้แก่ **เมตตา** ให้เขามีสุข **กรุณา** ให้เขาได้พ้นจากทุกข์ **มุทิตา** พลอยยินดีเมื่อเขาได้ดีมีสุข **อุเบกขา** วางใจให้เป็นกลางเมื่อช่วยเหลือเขาไม่ได้ ไม่อคติลำเอียง ด้วยว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน

*"จงเมตตาผู้อื่น ดุจรักบุตรคนเดียว"*

**ธรรมบท ๒๕/๒๖** *"อย่าดูหมิ่นความชั่วว่าเล็กน้อยแล้วจึงทำ อย่าดูหมิ่นความดีว่าเล็กน้อยแล้วไม่ทำ"* (พระพุทธวจนะ)

**วรรณเถรคาถา ๒๖/๓๐๒** *"ผู้ใดมีจิตเมตตา อนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวง ผู้นั้นย่อมประสพแต่บุญเป็นอันมาก"* (พระเถรคาถา)

**ข้อ ๓๔** *ถาม* คำว่า อาหาร ในพระพุทธศาสนา มีความหมายลึกซึ้งกว่าความหมายในทางโลก อยากทราบว่าคืออย่างไร

*ตอบ* **อาหาร** หมายถึง ปัจจัยอันนำมาซึ่งผลเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต มี ๔ อย่าง คือ **๑) กวฬิงการาหาร** อาหาร คือคำข้าว (เป็นอาหารที่รับประทานทั่วไป) **๒) ผัสสาหาร** อาหารคือผัสสะถูกต้องทางทวารทั้งหก **๓) มโนสัญเจตนาหาร** อาหารคือมโนสัญเจตนา คือ



ความจงใจให้ทำดีทำชั่วหล่อเลี้ยงให้เวียนว่ายตายเกิด **๔) วิญญาณาหาร** อาหาร คือวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางทวารทั้งหก เป็นปัจจัยอุดหนุนหล่อเลี้ยงให้เกิดรูปนาม (จากวิภังค์ อภิธัมมปิฎก ๓๕/๕๔๓)

ข้อ ๑) คือ **รูปอาหาร** ส่วนข้อ ๒) ถึงข้อ ๔) คือ **นามอาหาร**

เมื่อระงับ "**ดับนามอาหาร**" ได้ ก็เท่ากับว่า "**ดับทุกข์**" ได้นั่นเอง

**ธรรมบท** ๒๓/๓๕ *"ความหิว เป็นโรคอย่างยิ่งฯ ชิฆัจฉา ปรมา โรคา"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๓๕** *ถาม* เพราะเหตุใด พระพุทธองค์จึงทรงเน้นให้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร

***ตอบ*** **สุขภาพกาย** ย่อมกระทบถึงสุขภาพจิตด้วย ถ้าไม่รู้ประมาณในการบริโภค อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและชีวิต

**โรคเกิดจาก ๔ ทาง** คือ เกิดจากกรรม เกิดจากจิต เกิดจากอุตุ และเกิดจากอาหาร

ถ้ารู้จักประมาณในการบริโภค สุขภาพร่างกายดี สุขภาพจิตใจดี สามารถปฏิบัติธรรมได้โดยไม่มีอุปสรรค

**อัตตรักขิตสูตร** ๑๕/๑๐๔ *"ผู้มีความสำรวมระวังในที่ทั้งปวง มีความละอาย ชื่อว่ารักตน"* (พระพุทธวจนะ)

**ฌานสูตร** ๒๑/๑๔๙ *"ผู้มีสติ ย่อมอยู่เป็นสุข"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๓๖** *ถาม* คำว่า "ธรรมานุธรรมปฏิบัติ" หมายความว่าอย่างไร

***ตอบ*** คือ **การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม** ได้แก่ การปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ หมายความว่า **อนุธรรม คือ ธรรมข้อย่อย** ต้องสอดคล้องกับธรรมที่เป็นหลักใหญ่ เช่น ความเพียร สันโดษ เป็นต้น ต้องสอดคล้องกับธรรมข้อใหญ่ เช่น การบำเพ็ญมรรค การเจริญไตรสิกขา การบรรลุโพธิญาณ การบรรลุสัจธรรม การเข้าถึงนิพพาน นี่เป็นหลักธรรมใหญ่ ถ้าความเพียร หรือสันโดษไม่เป็นไปเพื่อจุดหมายนี้ ก็แสดงว่าไม่เป็น



ธรรมานุธรรมปฏิบัติ

**ปารสูตร ๑๙/๒๖** *"บัณฑิตพึงละธรรมดำ แล้วเจริญธรรมขาว"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๓๗** ***ถาม*** การแขวนพระไว้ที่คอ กับ การแขวนพระไว้ที่ใจ อย่างไหนจะดีกว่ากัน

***ตอบ*** การเข้าถึงพระศาสนา มีหลายระดับ ไม่ควรมองแคบเกินไป ควรมองแง่ดี ควรให้ค่อย ๆ เลื่อนชั้นขึ้นไป ต่อเมื่อได้มีการศึกษาเข้าใจดีแล้วก็จะเกิดปัญญา ก็จะแขวนพระไว้ที่ใจได้ ดีกว่าไม่ได้แขวนอะไรและไม่เข้าถึงพระศาสนาเสียเลย

**ทุติยสูตร ๑๕/๕๒** *"ศรัทธาเป็นมิตรคู่ใจของคน"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๓๘** ***ถาม*** คุณธรรมใดที่เป็นคุณธรรมของผู้เป็นใหญ่ ผู้เป็นหัวหน้า

***ตอบ*** **วัตตบท** คือคุณธรรมของพระอินทร์ คือผู้เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้าเทวดาชั้นดาวดึงส์ เพราะเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ได้บำเพ็ญคุณธรรมนี้ สามารถนำมาปรับใช้กับผู้ที่เป็นผู้ใหญ่หรือหัวหน้า มี ๗ ประการ ได้แก่ ๑) เลี้ยงดูมารดาบิดา ๒) อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ ๓) พูดจาอ่อนหวาน ผูกน้ำใจ ๔) ไม่พูดยุยงให้แตกร้าว ๕) ลดความตระหนี่ ๖) มีสัจจะ ๗) ระงับความโกรธเสียได้

**ผู้เป็นนาย** ควรปฏิบัติต่อบ่าวไพร่ คนรับใช้ ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือลูกจ้าง ๕ ข้อ ได้แก่ มอบงานให้เหมาะสมกับความสามารถ ๑ ให้ค่าจ้างตามเหมาะสมควร ๑ ให้สวัสดิการรักษาพยาบาลยามเจ็บไข้ดี ๑ ให้ของกินแปลก ๆ พิเศษ ๑ มีวันหยุดพักผ่อนหย่อนใจตามโอกาสอันควร ๑ (อ่านรายละเอียดในหนังสือเล่ม ๑ เรื่องทิศหก)

**ความอ่อนน้อม** เป็นคุณธรรมสูง เป็นสมบัติของผู้ดี เป็นมงคลอันสูงสุดประการ ๑ ในมงคล ๓๘ ประการ ทำให้มีมารยาทงาม เป็นที่รัก



ใคร่ทั้งผู้เป็นหัวหน้าและลูกน้อง ผู้ไม่อ่อนน้อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ไปเกิดในตระกูลต่ำ (อ่านข้อ ๓ ประกอบ)

**สิริกาฬกัณณิชาดก** ๒๗/๑๙๑ *"ถึงจะเป็นใหญ่เป็นโตขึ้นมาก็ควรมีความถ่อมตน"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๓๙** *ถาม* ความสงบเสงี่ยมเจียมตัว เป็นคุณธรรมข้อใด ทำให้เจริญรุ่งเรืองจริงหรือ

*ตอบ* นิวาตะ แปลว่า เอาลมออก ไม่พองลม ไม่ถือตัว ไม่เหลิงไปในทางเสียหาย เจียมตัวไม่ประมาท ขยันหมั่นแสวงหาความรู้ ยกฐานะให้สูงขึ้น อ่อนน้อม ไม่โอ้อวด อวดดี ถือดี มีกิเลสที่เป็นศัตรู คือ มานะความถือตัว

**ธรรมอันทำให้งาม** ๒ ประการ คือ **ขันติ** ความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ และทนต่อความเจ็บใจ และโสรัจจะ คือ ความสงบเสงี่ยมเจียมตัว เรียบร้อย ประณีตหมดจด และมีอัธยาศัยดีงาม

**อัคคัญญสูตร** ๑๑/๗๔ *"ธรรม เป็นสิ่งประเสริฐในหมู่คณะ"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๔๐** *ถาม* คำว่า ขันติ กับ อุเบกขา ฟังดูคล้าย ๆ กัน ขอทราบว่าเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

*ตอบ* ขันติ แปลว่า ความอดทน แบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ อดทนต่อความลำบากตรากตรำ ๑ อดทนต่อทุกขเวทนา ๑ และอดทนต่อความเจ็บใจ ๑

**อุเบกขา** แปลว่า วางเฉย แบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ **อุเบกขาเวทนา ๑** ได้แก่ วางเฉยในอารมณ์ **อุเบกขาในพรหมวิหาร ๑** วางเฉยในสัตว์ บุคคล ไม่ลำเอียง และ**อุเบกขาในโพชฌงค์ ๑** คือ วางเฉยในธรรม คุมการปฏิบัติธรรมอย่างมีสติ

**ปฐมสังคามวัตถุสูตร** ๑๕/๑๑๙ *"ผู้เลิกแพ้และชนะ จึงสงบ*



*และนอนเป็นสุข"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๔๑** *ถาม* ที่สอนให้พึ่งตนเองและพึ่งพระธรรม นั้นหมายความว่าอย่างไร

*ตอบ* ในมหาปรินิพพานสูตร สอนให้พึ่งตนเอง คือ ให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่หวังพึ่งผู้อื่นให้ปฏิบัติแทน ส่วนการพึ่งธรรมนั้น ท่านเปรียบธรรมเป็นเกาะกลางมหาสมุทร ผู้ประสบภัยย่อมมีเกาะเป็นที่พึ่งที่อาศัยได้ การพึ่งตนเองและพึ่งธรรม จะทำให้มีความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างถูกต้องดีงามและเป็นสุข

**ธรรมบท** ๒๕/๓๑ *"มีตนที่ฝึกดีแล้วนั่นแหละ คือได้ที่พึ่งที่หาได้ยาก"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๔๒** *ถาม* คำว่า "โลกาภิวัตน์" (Globalization) แปลว่าอะไร ทางพุทธศาสนาได้สอนถึงเรื่องนี้ไว้อย่างไรบ้าง

*ตอบ* โลกาภิวัตน์ แปลว่า การแผ่ถึงกันทั่วโลก โดยราชบัณฑิตยสถาน เพิ่งจะประกาศใช้ศัพท์นี้ เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๓๗ แต่ทางพระพุทธศาสนาได้มีคำสอนเรื่องนี้มานานแล้วว่า โลก คือ โลกธรรม โลกธรรม คือธรรมประจำโลก มี ๘ อย่าง ได้แก่ มีลาภ–เสื่อมลาภ มียศ–เสื่อมยศ มีสรรเสริญ–มีนินทา มีสุข–มีทุกข์ ทรงสอนให้รู้เท่าทันโลก ไม่หลงไปในสิ่งที่ชอบและชัง ไม่ตกเป็นทาสของโลก มีสติช่วยไม่ให้หลงไปตามกระแสของโลก ทรงอนุเคราะห์เกื้อกูลโลก คือ คนหมู่มากให้เข้าถึงโลก เอาชนะโลก และอยู่เหนืออยู่พ้นโลก (โลกุตตระ)

**ธรรมบท** ๒๕/๒๔ *"ชนะตนนั่นแหละประเสริฐที่สุด"* (พระพุทธวจนะ)

**มณิภัททสูตร** ๑๕/๒๘๙ *"คนมีสติ เท่ากับมีสิ่งนำโชคอยู่ตลอดเวลาฯ สติมโต สทา ภัททัง"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๔๓** <u>*ถาม*</u> โลกปัจจุบันเป็นยุคข้อมูลข่าวสารแบบไร้พรมแดน ควรเอาธรรมอะไร มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์ได้บ้าง

<u>*ตอบ*</u> **ธรรมมีอุปการะมาก** ๒ อย่าง ได้แก่ สติ คือ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ การคุมจิตคุมใจ และสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ความรู้ชัด รู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดี

**มีสติสัมปชัญญะ** เป็นไปในทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้ตกอยู่ในอารมณ์ของกิเลสและกระแสโลก เช่น ยุคสังคมนิยม-บริโภค หรือวัตถุนิยม หากไม่มีธรรมมีอุปการะ ๒ ประการนี้ อาจดำเนินชีวิตหลงมัวเมาประมาท เป็นโทษต่อชีวิตได้

**อุณณาภพราหมณ์สูตร** ๑๙-๒๗๒ *"สติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของใจ ฯ มนัสส สติ ปฏิสรณัง"* (พระพุทธวจนะ)

**สติสูตร** ๒๓/๓๐๙ *"เมื่อสติและสัมปชัญญะไม่มี หิริและโอตตัปปะก็เป็นอันหมดที่อิง"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๔๔** <u>*ถาม*</u> พระพุทธศาสนาเคยใช้การรื้อปรับระบบโครงสร้าง (Re-engineering) มาก่อนแล้วจริงหรือ

<u>*ตอบ*</u> เป็นความจริง ได้แก่ วิธีการรับคนเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ครั้งแรกเรียก **"เอหิภิกขุอุปสัมปทา"** ต่อมาใช้ **"ติสรณคมนูปสัมปทา"** ครั้งที่ ๓ **"ญัตติจตุตถกัมมอุปสัมปทา"** โดยให้เสนอญัตติขอรับความเห็นชอบ ๔ ครั้ง ภิกษุผู้เข้าร่วมในที่ประชุมสงฆ์มีสิทธิคัดค้านได้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนา มิได้ล้าสมัยเลย

**โสมนัสสชาดก** ๒๗/๔๑๕ *"ใคร่ครวญก่อนแล้ว จึงทำดีกว่า"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๔๕** <u>*ถาม*</u> หลักข้อใดที่สอนให้มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อหน้าที่ ต่อสังคม และต่อโลก

<u>*ตอบ*</u> เรียกว่า **"สัปปุริสธรรม"** คือ ธรรมของคนดี ที่เรียกว่า



สัตบุรุษ มี ๗ ข้อ ได้แก่ ๑) **รู้จักเหตุ** (ธัมมัญญุตา) ๒) **รู้จักผล** (อัตถัญญุตา) ๓) **รู้จักตน** (อัตตัญญุตา) ๔) **รู้จักประมาณ** (มัตตัญญุตา) ๕) **รู้จักกาล** (กาลัญญุตา) ๖) **รู้จักชุมชน** (ปริสัญญุตา) ๗) **รู้จักบุคคล** (ปุคคลัญญุตา)

**ผู้ที่มีสัปปุริสธรรม** จะเป็นผู้มีความมั่นใจ กล้าหาญ องอาจและสง่างามในสังคมและที่ประชุมชน

สิวสูตร ๑๕/๘๒ *"ผู้รู้ทั่วถึงสัทธรรมของเหล่าสัตบุรุษแล้ว ย่อมเป็นผู้ประเสริฐ และไม่เป็นผู้ตกต่ำ"* (เทวดา)

**ข้อ ๔๖** *ถาม* การตักบาตรพระสงฆ์ตอนเช้า จะเป็นการถวายสังฆทานได้หรือไม่

*ตอบ* **สังฆทาน** คือ ทานเพื่อสงฆ์ การถวายแก่สงฆ์ เป็นการถวายที่ไม่จำเพาะเจาะจงรูปหนึ่งรูปใด เช่น เมื่อตั้งใจจะตักบาตรตอนเช้าพบพระรูปใดก่อนก็ใส่บาตรรูปนั้น ไม่มีการเลือกองค์นั้นองค์นี้ ตั้งใจถวายอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ไม่คำนึงว่าพระรูปนั้นจะเคร่งต่อวัตรปฏิบัติหรือไม่ **สังฆทานอยู่ที่ตั้งจิตไม่เลือกพระสงฆ์** ใส่บาตรแล้วก็ให้มีความปลาบปลื้ม อิ่มเอิบใจ **บุญเกิดที่ใจ มิได้เกิดที่อื่น**

อิสสัตถสูตร ๑๕/๑๓๘ *"จิตเลื่อมใสในที่ใด พึงให้ทานในที่นั้น"* (พระพุทธวจนะ)

อาทิตตชาดก ๒๗/๒๔๑ *"ทานที่ให้แล้ว จะน้อยหรือมากก็ได้ชื่อว่าเป็นการสละที่ดีแล้ว"* (พระพุทธวจนะ)

สาธุสูตร ๑๕/๒๘ *"ทานที่ให้แก่บุคคลผู้มีธรรม ยิ่งเป็นการดี"* (เทวดา)

**ข้อ ๔๗** *ถาม* มีคนพูดกันว่า ท่านนั้น ท่านนี้ เป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้าหมายถึงอะไร

*ตอบ* **อินทรีย์** แปลว่า เป็นใหญ่ **อินทรีย์ ๕** ได้แก่ ความ

เป็นใหญ่ในธรรม ๕ ประการ คือ ๑) สัทธินทรีย์ ๒) วิริยินทรีย์ ๓) สตินทรีย์ ๓) สมาธินทรีย์ ๕) ปัญญินทรีย์

**อินทรีย์ ๕** อีกหมวดหนึ่ง หมายถึง ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ ได้แก่ ๑) **จักขุนทรีย์** เป็นใหญ่ทางตาเห็นรูป ๒) **โสตินทรีย์** เป็นใหญ่ทางหูได้ยิน ๓) **ฆานินทรีย์** เป็นใหญ่ทางจมูกได้กลิ่น ๔) **ชิวหินทรีย์** เป็นใหญ่ทางลิ้นลิ้มรส ๕) **กายินทรีย์** เป็นใหญ่ทางสัมผัสทางกาย (ถ้าเป็นอินทรีย์ ๖ เพิ่มข้อ **"มนินทรีย์"** คือ ความเป็นใหญ่ทางใจ รู้คิดนึก)

**อินทรีย์ ๕ ทำให้เกิดเป็นพละ คือ กำลัง ๕** ได้แก่ ๑) สัทธาพละ ๒) วิริยะพละ ๓) สติพละ ๔) สมาธิพละ ๕) ปัญญาพละ

**อินทรีย์แก่กล้า** หมายถึง เป็นผู้มีอินทรีย์ ๕ และ ๖ มีพละ **คือ มีกำลังในการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖** ในการเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส, คิดนึก, เป็นไปด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา คนมีอินทรีย์อ่อนจะไม่มีกำลังในการรับรู้ดังกล่าว ต้องอาศัยการฟัง ศึกษาและเพียรปฏิบัติให้เกิดสติ ส่วนศัตรูที่เป็นอกุศล เป็นเหตุให้อ่อนกำลัง คือ **นิวรณ์ธรรม ๕** ได้แก่ **กามฉันทะ** พอใจในกาม ๑ **พยาบาท** คิดร้ายผู้อื่น ๑ **ถีนมิทธะ** ความหดหู่ ซึมเซา ๑ **อุทธัจจกุกกุจจะ** ฟุ้งซ่านและรำคาญ ๑ **วิจิกิจฉา** ลังเลสงสัย ๑

**ข้อ ๔๘** ***ถาม*** มีธรรมข้อใด ที่จะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของกันและกันได้

***ตอบ*** **ธรรมเป็นเครื่องสังเคราะห์กัน** เป็นคุณเครื่องยึดเหนี่ยวใจของผู้อื่น เรียกว่า **"สังคหวัตถุ ๔"** ช่วยประสานยึดเหนี่ยวโลกทั้งโลกด้วย คือ ๑) **ทาน** การเอื้อเฟื้อ แบ่งปัน ๒) **ปิยวาจา** เจรจาไพเราะน่านับถือ ๓) **อัตถจริยา** การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ๔) **สมานัตตตา** ความมีตนเสมอ ไม่ถือตัว

**กำลังอื่นใด** ไม่ว่าจะเป็นกำลังกาย กำลังทรัพย์ หรืออาวุธ ก็ไม่อาจเอาชนะจิตใจผู้อื่นได้ ยิ่งไปกว่า สังคหวัตถุธรรม เป็นไม่มี



**ราชสูตร ๑๕/๑๐๑ *"ธรรมของคนดี ไม่มีล้าสมัย"*** (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๔๙** ***ถาม*** เคยเห็นสามีภรรยา บางคู่อยู่กันยืดยาวจนตายจากกัน แต่บางคู่ก็ต้องหย่าร้างอยู่กันไม่ยืด เป็นเพราะอะไร

***ตอบ*** เพราะกรรม ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน

**อิสิทาสีเถรีคาถา ๒๖/๕๐๐** อิสิทาสีเถรีเล่าชีวิตก่อนบวชว่า บิดามารดาเป็นเศรษฐีมีศีลธรรม ได้ยกเธอให้ไปเป็นภรรยาเศรษฐี ปรนนิบัติสามีและตระกูลของสามี ไม่เกียจคร้านและสมบูรณ์ด้วยศีล แม้อย่างนี้สามีก็ไม่ยอมอยู่ร่วมเรือนด้วย กลับส่งคืนทั้ง ๆ ที่หาความผิดมิได้

**อิสิทาสีเป็นหญิงหม้าย** รูปสวย ต่อมาบิดาได้ยกให้กุลบุตรตระกูลมั่งคั่งน้อยกว่าสามีเก่าครึ่งหนึ่ง อยู่เรือนร่วมสามีคนที่สองได้เพียงหนึ่งเดือน แม้จะรับใช้สามีดังทาสี ก็ถูกขับออกจากเรือนเขาอีก

**ต่อมาบิดาได้ยกนางให้กับชายขอทาน** อยู่กินกันได้เพียงครึ่งเดือน ชายขอทานก็หนีทิ้งไปอีก นางเศร้าสลดใจในชีวิตจึงออกบวช บวชได้ ๗ วัน ก็บรรลุวิชชา ๓ ระลึกชาติแต่หนหลังของตนได้ถึง ๗ ชาติ

**กรรมเก่าของอิสิทาสีเถรี** เคยเกิดเป็นลูกชายนายช่างทองอยู่ในนครเอรกกัจฉะ เป็นคนมัวเมาลุ่มหลง เป็นหนุ่มคะนอง ได้คบชู้กับภรรยาของชายอื่น ตายแล้วต้องหมกไหม้อยู่ในนรกตลอดกาลนาน

**ครั้นเมื่อพ้นจากนรก** มาเกิดเป็นลูกวานร ได้ถูกหัวหน้าฝูงวานรกัดอวัยวะสืบพันธุ์ นี่เพราะผลกรรมเก่าที่ได้คบชู้

**เมื่อตายจากวานร** ได้มาเกิดในท้องของนางแพะตาบอดอยู่ในแคว้นสินธุ อายุได้ ๑๒ เดือน ก็ถูกตัดอวัยวะสืบพันธุ์ นี่เพราะโทษที่คบชู้กับภรรยาของชายอื่น

**เมื่อจุติจากกำเนิดแพะแล้ว** ได้ไปเกิดในท้องของแม่โค พอมีอายุ ๑๒ เดือนก็ถูกตอน ถูกใช้งานเทียมไถเข็นเกวียน ต่อมาเป็นโคขี้โรคและตาบอด นี่แหละโทษที่คบชู้กับภรรยาของชายอื่น

**จุติจากกำเนิดโคแล้ว** ไปเกิดในเรือนของนางทาสี จะเป็นหญิงก็ไม่ใช่เป็นชายก็ไม่เชิง นี่เพราะโทษที่คบชู้กับภรรยาของชายอื่น ครั้นอายุ ๓๐ ปี ก็ตาย

**ต่อมาชาติที่หก** มาเกิดเป็นลูกสาวของช่างสานเสื่อ สกุลขัดสน ถูกฉุดคร่าไปเป็นภรรยาของนายคิริทาส ซึ่งมีภรรยาอยู่แล้วเป็นคนมีศีล ต่อมาได้บังคับให้นายคิริทาสขับไล่ภรรยาเก่าไปเสีย ต่อมาได้มาเกิดในชาติปัจจุบัน ผลแห่งการคบชู้กับภรรยาของชายอื่นในชาติที่ ๑ และได้บังคับให้สามีขับไล่ภรรยาเก่าของเขาไปในชาติที่ ๖ จึงได้มารับกรรมในชาติปัจจุบันนี้

**ที่สุดผลแห่งกรรมใหม่** นางได้ออกบวชและทำสำเร็จแล้ว ผลกรรมที่ก่อไว้เพียงชาติเดียว ทำให้นางสะดุ้งหวาดกลัวยิ่งนัก

**สมชีวิสูตร ๒๑/๗๑** พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า ***“คฤหบดีและคฤหปตานี (สามีภรรยา)*** *ถ้าต้องการพบกันเป็นสามีภรรยากัน ทั้งในปัจจุบันและอนาคตแล้วไซร้ ทั้งสองฝ่ายนั่นเทียว พึงเป็นผู้มี**ศรัทธา**เสมอกัน มี**ศีล**เสมอกัน มี**จาคะ**เสมอกัน และมี**ปัญญา**เสมอกัน ทั้งสองนั้นย่อมได้พบกันและกัน ทั้งในปัจจุบันและทั้งในอนาคต”*

**คำโบราณ** มีคำเรียกชื่อเปรียบเทียบคู่ผัวตัวเมียไว้หลายชื่อ เช่น คู่สร้างคู่สม คู่สุขคู่ทุกข์ คู่เวรคู่กรรม คู่ร้างคู่ผลาญ ผัวหาบเมียคอน ผัวแก้วเมียแก้ว ผัวเทวดาเมียเทวดา ผัวผีเมียผี ฯลฯ เป็นต้น นี่คงเป็นวิบากกรรม คือ ผลของกรรมที่ได้กระทำกันเอาไว้ **จึงพอจะเป็นอนุสติเตือนใจของเราว่า ผลกรรมที่เราได้ทำกันเอาไว้ ควรจะได้ชื่อว่าอย่างไร**

**ข้อ ๕๐** *ถาม* การให้อภัยคนที่เราเกลียด จะมีผลทันทีในทางคุณธรรมหรือ

*ตอบ* **การแผ่เมตตา** ด้วยการให้อภัย เป็นการลดละโทสะไม่ให้พยาบาท เป็นการเจาะช่องระบายความเครียดออกไป ดีกว่าเก็บเอาไว้ และใจเราจะเป็นสุข เหมือนกับการกรวดน้ำเหมือนกัน เป็นการเอาน้ำกรวดภายนอกและกรวดภายใน คือ กรวดน้ำใจ เป็นการให้ผู้อื่น แล้วใจเราก็เป็นสุข **“คนพาลเพ่งโทษผู้อื่น แต่บัณฑิตเพ่งโทษตัวเอง”** ถ้าเรามีเมตตาแล้ว เรา



ก็จะไม่เป็นพาลไปเพ่งโทษใคร ๆ

*๐ก่อนท่านนอนหลับไปในคืนนี้ ขอจงตั้งดวงฤดีไว้ให้มั่น*
*คิดถึงกุศลผลแห่งดีที่ผูกพัน จิตตั้งมั่นแน่วแน่แล้วแผ่ไป*
*๐แผ่เมตตาทั่วไปให้คนอื่น ทั้งรักชื่นเกลียดชังแต่ครั้งไหน*
*ขอให้เขาได้ดีมีสุขใจ อย่าหวั่นไหวแม้อมิตรที่คิดชัง*
*๐แล้วใจเราจะสบายคลายเร่าร้อน เพราะจิตผ่อนความเครียดแต่หนหลัง*
*อนีฆาสุขขีอัตตานัง ห่างทุกข์ขังด้วยเพราะจิตคิดดีเอยฯ*

**โสปากเถรคาถา ๒๖/๒๕๓** *"จงเมตตาในสัตว์ทั้งปวง ในที่ทุกสถาน เหมือนเมตตาบุตรอันเป็นที่รักคนเดียว"* (พระเถรคาถา)

**ธรรมบท ๒๕/๔๐** *"โทษคนอื่นเห็นง่าย โทษของตนเห็นยาก"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๑** ***ถาม*** การทำบุญให้ทานหรือทำความดี เพราะความโลภ จะได้ผลดีหรือไม่

***ตอบ*** **ทำความดี** แม้จะมีเหตุมาจากความโลภ โกรธ หรือหลงก็ตาม ก็ยังดีกว่าทำความชั่วหรือไม่ได้ทำอะไรเสียเลย การปฏิบัติธรรมมีขั้นทาน ศีล สมาธิ และเจริญภาวนา ต่อไปก็จะค่อย ๆ ประคับประคองพัฒนาให้ถูกต้องสมบูรณ์ต่อไป

**ตัณหาสูตร ๑๕/๕๓** *"โลก อันถูกความอยากนำไป"* (พระพุทธวจนะ)

**ธรรมบท ๒๕/๒๖** *"การสะสมบุญ ทำให้มีความสุข"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๒** ***ถาม*** มีคำกล่าวไว้ว่า "มนุษย์เป็นผู้ฝึกได้ พัฒนาได้ เพราะเป็นสัตว์ประเสริฐ" สงสัยว่าจะทำ จะฝึกอย่างไร จึงจะเกิดปัญญา และฝึกได้จริงหรือ

*ตอบ* ในบทสวดพระพุทธคุณ ตอนหนึ่งว่า **"อนุตตโร ปุริสทัมม สารถิ"** แปลว่า พระพุทธเจ้าเป็นสารถีฝึกมนุษย์ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า คำว่า **"ทัมมะ"** แปลว่า ฝึก สามารถฝึกได้จนกระทั่งรู้ธรรม กลายเป็นสัตว์ประเสริฐ เป็นพุทธะได้ การฝึกให้เกิดปัญญาจะต้องมีสิกขา คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศึกษาศีล สมาธิ ปัญญา

**พระไตรปิฎก ภาค ๓ ข้อความน่ารู้จากพระไตรปิฎก ข้อ ๑๒๐ จิตที่กวัดแกว่งดิ้นรนนั้น ดัดให้ตรงได้**

*"ผู้มีปัญญา ย่อมทำจิตที่กวัดแกว่ง ดิ้นรน รักษายาก ห้ามยากให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศร ฉะนั้น*

*จิตนี้ ที่ยกขึ้นจากห้วงน้ำ คือ ความอาลัย เพื่อจะละบ่วงมาร ย่อมดิ้นรนเหมือนปลาที่ถูกโยนไปบนบก"*

*"ฝึกยาก มิได้หมายความว่า ฝึกไม่ได้ ยากก็ทำไป ง่ายก็ทำไป แล้วก็จะสำเร็จเอง"*

**ธรรมบท ๒๕/๒๕** *"ผู้เกียจคร้าน หย่อนความเพียร ถึงจะมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี สู้คนพากเพียร แต่มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวไม่ได้"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๓** *ถาม* ทำไมมนุษย์ปัจจุบันจึงฝึกยาก ไม่ชอบรักษาศีล ทำสมาธิ เจริญปัญญา ชอบแต่ทำบุญให้ทานมากกว่า เป็นเพราะเหตุใด

*ตอบ* **มีสาเหตุหลายประการ**

**๑) มนุษย์ปัจจุบันมักมีความอ่อนแอ** โน้มเอียงไปในทางไม่เพียรพยายาม ชอบพึ่งพาปัจจัยภายนอกให้ช่วยทำให้ ชอบขอพร อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อีกทั้งการทำทานทำง่ายกว่า และการถือศีลปฏิบัติธรรมต้องทำด้วยตัวของตัวเอง ต้องเพียรพยายาม

**๒) ชอบพึ่งพาสิ่งกล่อมใจทั้งหลาย** ได้แก่

**๒.๑) สิ่งกล่อมใจระดับต่ำ** ได้แก่ อบายมุขต่าง ๆ เช่น สุรา ยาเสพติด การพนัน เที่ยวกลางคืน ฯลฯ เป็นต้น

**๒.๒) สิ่งกล่อมใจระดับเสี่ยง**



(ก) กีฬาและบันเทิง ถ้าใช้ไม่ถูกไม่เป็นก็หมกมุ่นมัวเมาและหลง

(ข) ดนตรี ศิลป และวรรณกรรม ถ้าติดเพลินและประมาทก็อาจชักพาไปในทางต่ำ ลุ่มหลง มัวเมาได้

(ค) ไสยศาสตร์ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ อำนาจดลบันดาล เป็นการพึ่งพารอคอย อยู่ด้วยความหวัง ไม่ขวนขวาย อ่อนแอ ติดจม

**๒.๓) สิ่งกล่อมใจระดับสมาธิและฌานสมาบัติ** แม้จะมีโทษไม่ร้ายแรง แต่อาจติดเพลิน ประมาท เฉื่อยชา แต่ถ้าใช้เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา ก็จะทำให้มีพลังพัฒนาให้เกิดปัญญา

**อุปาลีเถราปทาน ๓๒/๕๕** *"ยาพิษชนิดร้ายแรงที่บุคคลดื่มเข้าไปแล้ว ย่อมทำให้ชีวิตพินาศเพียงครั้งเดียว แต่คนที่ทำผิดในพระศาสนาย่อมถูกไฟเผาถึงโกฏกัป"* (พระเถรคาถา)

*"ให้ทานถวายพระพุทธเจ้าร้อยครั้ง ถวายพระปัจเจกพุทธเจ้าพระอรหันต์ร้อยครั้ง สร้างโบสถ์ สร้างศาลาอย่างละร้อยหลัง อานิสงส์ยังไม่เท่ารักษาศีลหนึ่งครั้ง รักษาศีลร้อยครั้ง อานิสงส์ยังไม่เท่าการเจริญวิปัสสนาเพียงครั้งเดียว"*

**มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๓๓** *"ดูก่อนอานนท์ ! ผู้ใดก็ตามเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นแลย่อมชื่อว่าบูชาตถาคต ด้วยการบูชาอย่างยอด เพราะเหตุนั้นแหละ อานนท์ ! เธอพึงจักเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่ ดังนี้"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๔** *ถาม* จากปัญหาดังกล่าวในข้อข้างต้นนั้น จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรจึงจะเป็นผลดีต่อการปฏิบัติตน ฝึกตนให้เกิดปัญญา

*ตอบ* ต้องมั่นคงในพระรัตนตรัย เป็นสรณะ ที่พึ่งอื่นของเราไม่มี มั่นคงในสัทธา ๔ ประการ เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์

โลกมีกรรมเป็นของของตน และเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

**ศึกษาธรรม และปฏิบัติธรรม** ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พัฒนาจิตให้มีกำลังเกิดปัญญา มีสติ ไม่ลุ่มหลงมัวเมาประมาท รักษาศีลห้าเป็นนิจศีล หมั่นขัดเกลาฝึกรักษาศีลแปด หรือศีลอุโบสถบ้าง พยายามละกิเลส โลภ โกรธ หลง ให้เบาบางจางคลายลงไปในที่สุด

**ธรรมบท** ๒๕/๔๙-๕๐ ***"ศรัทธาแน่วแน่แล้วยังประโยชน์ให้สำเร็จและนำความสุขมาให้"*** (พระพุทธวจนะ)

ธรรมบท ๒๕/๑๗ *"จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๕** *ถาม* ชาวพุทธควรตั้งหลักการไว้ในใจถึงสถานภาพของสตรีอย่างไร

*ตอบ* มารดา ญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนภรรยาและบุตร ต่างก็เป็นสตรี ไม่ควรถือเอาเพศมาเป็นเครื่องวัดความสำคัญ ต้องให้ความเคารพนับถือให้เกียรติ

**มิตตสูตร ๑๕/๕๐** *"มารดาเป็นมิตรประจำบ้าน"* **วัตถุสูตร ๑๕/๕๐** **"ภรรยาเป็นยอดสหาย"** (พระพุทธวจนะ)

*"เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้ว ความเป็นหญิงก็จะทำไมมี อิตถี ภาโว กิงกยิรา จิตตัมหิ สุสะมาหิเต"* (กุณฑลเกสีวัตถุ ธัมมปทัฏฐกถา ภาค ๔)

**สตรี สามารถทำอะไรเป็นอะไรได้เท่าเทียมบุรุษ ยกเว้น ๓ อย่างที่สตรีเป็นไม่ได้ คือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระเจ้าจักรพรรดิ์ เท่านั้น** (หากคิดจะเป็นต้องอธิษฐานจิตเกิดเป็นชายเสียก่อน)





# บางตอนจาก "สุภาษิตสอนหญิง" ของท่านสุนทรภู่ กวีเอกของโลก



**ท่านสุนทรภู่** เกิดเมื่อวันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๓๒๙ สมัยรัชกาลที่ ๑ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ จนถึงสมัยรัชกาลที่ ๔ และได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์จากสมเด็จพระปิ่นเกล้าเจ้าอยู่หัวให้เป็น " **พระสุนทรโวหาร**" ท่านได้ถึงแก่กรรมเมื่อ พ.ศ. ๒๓๙๘

ท่านได้รับเชิดชูเกียรติจากองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ( ยูเนสโก ) ให้เป็นกวีเอกของโลก ผู้มีผลงานดีเด่นทางด้านวัฒนธรรม ( ด้วยผลงานประพันธ์ที่ท่านแต่งหนังสือไว้มากมาย แต่ที่พอประมวลได้คือ นิราศ ๙ เรื่อง นิทานคำกลอน ๔ เรื่อง บทละคร บทเสภา รวมทั้งบทเห่กล่อม ๘ เรื่อง นอกจากนี้ยังมีกาพย์พระไชยสุริยา สวัสดิรักษา เพลงยาวถวายโอวาท และสุภาษิตสอนหญิง ฯลฯ ) และให้ถือว่าวันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๘ ถึงวันที่ ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๙ เป็นปีสุนทรภู่

**ท่านสุนทรภู่** ท่านได้เคยบวชเรียน มีความรู้ในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี จึงได้แต่งคำกลอนสุภาษิต อบรมสั่งสอนหญิงไทยให้อยู่ในศีลธรรมจารีตประเพณี อันดีงามอย่างไทย ตามหลักของศาสนา ท่านได้ถึงแก่กรรมนับได้จนถึงบัดนี้ครบ ๑๕๐ ปี ลูกหลานไทยได้ประพฤติเปลี่ยนแปลงไปจากคำสอนของท่านอย่างมากจนน่าวิตก จึงขอคัดลอกบางตอนจากสุภาษิตสอนหญิงที่เกี่ยวกับหลักของพระศาสนามาเพื่อเตือนสติและกันลืม

*๐ จะนุ่งห่มดูพอสมศักดิ์สงวน　　ให้สมควรรับพักตร์ตามศักดิ์ศรี*
*จะผัดหน้าทาแป้งแต่งอินทรีย์　　ดูฉวีผิวเนื้ออย่าเหลือเกินฯ*

*๐ ประการหนึ่งซึ่งจะเดินดำเนินนาด　　ค่อยเยื้องยาตรยกย่างไปกลางสนาม*
*อย่าไกวแขนสุดแขนเขาห้ามปราม　　เสงี่ยมงามสงวนไว้แต่ในที*
*อย่าเดินกรายย้ายอกยกผ้าห่ม　　อย่าเสยผมกลางทางหว่างวิถี*





อย่าพูดเพ้อเจ้อไปไม่สู้ดี เหย้าเรือนมีกลับมาจึ่งหารือ
ให้กำหนดจดจำแต่คำชอบ ผิดระบอบแบบกระบวนอย่าควรถือ
อย่านุ่งผ้าพกใหญ่ใต้สะดือ เขาจะลือว่าเล่น ไม่เห็นควรฯ

○ อย่าลืมตัวมัวเดินให้เพลินจิต ระวังปิดปกป้องของสงวน
เป็นนารีที่อายหลายกระบวน จงสงวนศักดิ์สง่าอย่าให้อาย
อนึ่งเนตรอย่าสังเกตให้เกินนัก จงรู้จักอาการประมาณหมาย
แม้นประสบพบเหล่าเจ้าชู้ชาย อย่าชม้ายทำชม้อยตะบอยแล
อันนัยน์ตาพาตัวให้มัวหมอง เหมือนทำนองแนะออกบอกกระแส
จริงมิจริงเขาจะเอาไปเล่าแช คนรังแกมันก็ว่านัยน์ตาคมฯ

○ มีสลึงพึงบรรจบให้ครบบาท อย่าให้ขาดสิ่งของต้องประสงค์
จงมักน้อยกินน้อยค่อยบรรจง อย่าจ่ายลงให้มากจะยากนาน
ไม่ควรซื้อก็อย่าไปพิไรซื้อ ให้เป็นมื้อเป็นคราวทั้งคาวหวาน
เมื่อพ่อแม่แก่เฒ่าชรากาล จงเลี้ยงท่านอย่าให้อดระทดใจฯ

○ เกิดเป็นหญิงให้เห็นว่าเป็นหญิง อย่าทอดทิ้งกิริยาอัชฌาสัย
เป็นหญิงครึ่งชายครึ่งอย่าพึงใจ ใครเขาไม่สรรเสริญเมินอารมณ์
แม้ผัวเดือดเจ้าจงดับระงับไว้ อย่าพอใจขึ้นเสียงเถียงประสม
เขาเป็นไฟเราเป็นน้ำคอยพร่ำพรม แม้ระดมขึ้นทั้งคู่จะวู่วาม
อันโทโสโมโหไม่อดได้ ความในใจก็จะดังออกกลางสนาม
ที่ชาวบ้านท่านไม่รู้จะรู้ความ อย่าทำตามใจนักมักจะเคยฯ

○ บ้างก็รักข้างนักเลงเล่นเครงครื้น เที่ยวกลางคืนคบเพื่อนเดือนหงายหงาย
ห่มเพลาะดำนำปลอมออกกรอมกราย พวกผู้ชายชักพาเที่ยวร่าเริงฯ

○ อย่าคบพวกหญิงพาลสันดานชั่ว ที่แต่งตัวไว้จริตผิดกระสวน
สุริย์ฉายบ่ายคล้อยเที่ยวลอยนวล เป็นเชิงชวนพวกเจ้าชู้เขารู้กล
ชนิดนางอย่างนี้มีชุมนัก เป็นโรครักเกิดมารศีรษะขน
ต้องกินยาเข้าสุราพริกไทยปน หมายประจญจะให้ดับที่อับอายฯ



**ข้อ ๕๖** *ถาม* ที่สอนให้มีเมตตา กรุณา คนอื่นนั้น มิเป็นการสร้างระบบเกื้อกูลอุปถัมภ์กันในหมู่คณะและญาติพี่น้อง หรือ และคนทุจริตคิดชั่วช้า ยังจะสมควรไปแผ่เมตตาให้ด้วยหรือ

*ตอบ* **พรหมวิหารธรรม** ๔ ประการ เป็น ๑ ในกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ทำให้จิตตั้งมั่น ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ควรนำมาใช้เป็นองค์รวม กล่าวคือ **มีเมตตาจิต** คิดให้เขามีความสุข **กรุณา** ปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์ **มีมุทิตาจิต** เมื่อเขาได้ดีมีสุข เมื่อมีธรรม ทั้ง ๓ ข้อแล้ว หากเป็นไปไม่ได้ **ก็ต้องใช้ข้ออุเบกขา คือ วางใจให้เป็นกลาง ๆ ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของของตน** ใช้ปัญญาพิจารณาให้ผลสมควรแก่เหตุ พึงปฏิบัติไม่ให้เสียธรรม คือ ไม่มีอคติลำเอียง จะใช้เมตตากรุณาโดยไม่คำนึงถึงธรรม เสียธรรม ไม่วางใจเป็นกลาง มีอคติ ลำเอียง เช่นนี้ เป็น การใช้เมตตากรุณาที่ไม่ถูกต้อง เป็นอกุศล

**ที่สอนให้แผ่เมตตา** ในมนุษย์และสัตว์ทั่วไปนั้น มิใช่ไปส่งเสริมให้คนทุจริตคิดชั่ว แต่ให้แผ่เมตตาให้เขาเลิกทุจริตคิดชั่ว มิใช่แผ่เมตตาให้คนชั่วมีความสุข

**ธรรมบท ๒๕/๒๘** *"ผู้แสวงหาความสุข โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ผู้นั้นตายไป ย่อมได้รับความสุข"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๗** *ถาม* พุทธบริษัท ๔ หมายถึงอะไร เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างไร

*ตอบ* **พุทธบริษัท** ๔ หมายถึง ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา มีหน้าที่บำรุงรักษาพระพุทธศาสนา

**คุณสมบัติของพุทธบริษัทที่ดี** ๓ ประการ คือ ๑) ต้องรู้และเข้าใจ หลักธรรมคำสอน และนำไปปฏิบัติได้จริง ๒) สอนแนะนำผู้อื่นได้ ๓) กล่าวแสดงคำสอนคำกล่าวที่ผิดพลาด และสามารถกล่าวแก้ไขชี้แจงกำราบปรับวาทะได้

**วัณณาถูนชาดก ๒๗/๘๕** *"คนพาล เป็นผู้นำไม่ได้ฯ พาโล อปรินายโก"* (พระโพธิสัตว์)

**มหากปิชาดก ๒๗/๒๑๙** *"ผู้เป็นใหญ่มีปัญญา พึงแสวงสุขเพื่อปวงประชา"* (พระโพธิสัตว์)

***ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๒/๒๗๕*** *"ดูก่อนกิมพิละ ! เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในพระธรรมวินัยนี้ ไม่เคารพยำเกรงในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในการศึกษา ไม่เคารพยำเกรงกันและกัน นี้แล กิมพิละ! เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมไม่ตั้งอยู่ได้นาน ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๘** *ถาม* คนไทยชอบใช้ คำว่า อนิจจังไม่เที่ยง เพื่อปลอบใจให้คลายทุกข์โศก พอสบายใจแล้วก็ปล่อยปละละเลย ไม่กระตือรือล้น ขวนขวาย จัดแจง เมื่อเป็นเช่นนี้ ควรจะแก้ไขอย่างไร

***ตอบ*** **อนิจจัง** แปลว่า ไม่เที่ยง เมื่อสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง จึงไม่ควรประมาท ให้ตระหนักนึกถึงว่า ให้ปล่อยวางเสียได้ แต่มิใช่ปล่อยปละละเลย อันจะกลายเป็นความประมาทไป

**อนิจจัง** เมื่อปลงได้แล้วก็ให้เกิดสังเวช กระตุ้นเตือนใจ ให้สำนึกถึงความจริงแห่งพระไตรลักษณ์ ให้เกิดตื่นตัว เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติธรรม

**มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๔๘** *"จงยังประโยชน์ให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาท"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๕๙** *ถาม* คนเราทุกคน ล้วนอยากเกิดมาร่ำรวย เป็นเศรษฐีมีทรัพย์ มียศ มีตำแหน่ง มีหน้ามีตาในสังคม มีอายุยืน ๆ ตายแล้วขอให้ไปเกิดบนสวรรค์ ควรมีธรรมข้อใด และควรจับจ่ายใช้สอยทรัพย์อย่างไร จึงจะสมควรเป็นเหตุเป็นผลดี

***ตอบ*** **ถ้าตายแล้ว** ยังอยากไปสู่สวรรค์ ก็ยังไม่พ้นจากทุกข์ เพราะเกิดเป็นเทวดา ก็ทุกข์อย่างเทวดา และยังต้องเกิดอีก จุติจากเทวดาแล้วอาจไปเกิดในอบายภูมิก็ได้ ถ้ายังประมาทอยู่ **ทุติยปัณณาสก์ หมวด ๕๐ วรรค ๒ ปัตตกัมมวรรค** พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ อนาถปิณฑิกคหบดี ถึง



ธรรมที่ปรารถนารักใคร่ชอบใจอันหาได้ยาก (ยากจะสมหวัง) ๔ ประการคือ ขอให้มีทรัพย์ ขอให้มียศ ขอให้อายุยืน และขอให้ตายแล้วไปสู่สุคติโลกสวรรค์

**ทรงแสดงข้อปฏิบัติให้สำเร็จสมประสงค์ คือ สัมปรายิกัตถะประโยชน์ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) ถึงพร้อมด้วยความเชื่อ** (สัทธา) **๒) ถึงพร้อมด้วยศีล ๓) ถึงพร้อมด้วยการบริจาค** (จาคะ สละกิเลส) **๔) ถึงพร้อมด้วยปัญญา** (หมายถึงรู้เท่าทันนิวรณ์ ๕ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต แล้วละเสียได้)

**เมื่อได้ทรัพย์มา ผู้เช่นนั้น ย่อมทำกรรมที่ควรทำ ๔ อย่าง คือ**

๑) ย่อมทำตัวเอง บิดามารดา บุตรภริยา ข้าทาส และมิตรสหายให้เป็นสุข

๒) เมื่อมีอันตราย ใช้ทรัพย์นั้นป้องกัน ทำตนให้มีความสวัสดี

**๓) ทำพลี ๕ ได้แก่ ญาติพลี** (สงเคราะห์ญาติ) **อติถิพลี** (ต้อนรับแขก) **ปุพเพตพลี** (ทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย) **ราชพลี** (เสียภาษีอากรแก่หลวง) **เทวตาพลี** (ทำบุญอุทิศให้เทวดา หรือเสียสละ เพื่อบูชาคุณความดีที่ทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา)

๔) ถวายทานแก่สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติชอบ

**ทรัพย์หมดไปเพราะใช้จ่าย นอกจากกรรมอันควร ๔ อย่างนี้ชื่อว่า หมดไปอย่างไม่สมควร!** (พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๒๑ ทุติยปัณณาสก์ หมวด ๕๐)

**ข้อ ๖๐** *ถาม* เคยเห็นบางคน เกิดมาในตระกูลที่มั่งคั่งร่ำรวย ครั้นบิดามารดาตายลง ภายหลังกลับตกยาก ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นเช่นนั้นได้ หรือบางคนถูกล็อตเตอรี่ รางวัลที่ ๑ หลายครั้ง แต่ต่อมาภายหลังยากจนลง เป็นเพราะอะไร

**_ตอบ_ พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ปัณณาสกสังคิหิตวรรค**

**ทรงแสดงว่า** "ตระกูลอันถึงความเป็นใหญ่ในโภคทรัพย์ จะตั้ง

อยู่ไม่ได้นาน ด้วยฐานะ ๔ คือ **ไม่แสวงหาของที่หาย ๑ ไม่ซ่อมแซมสิ่งที่ชำรุด ๑ ใช้จ่าย (ดื่มกิน) ไม่มีประมาณ ๑ และตั้งหญิงหรือชายผู้ทุศีลให้เป็นใหญ่อีก ๑”**

**ส่วนตระกูลอันถึงความเป็นใหญ่ในโภคทรัพย์ จะตั้งอยู่ได้นาน** คืออาศัยเหตุตรงกันข้ามกับที่กล่าวแล้ว

**ปราภวสูตร ๒๕/๓๑๖** *“ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง เป็นนักเลงสุรา และเป็นนักเลงการพนัน ผลาญทรัพย์ที่ตนหามาได้ ข้อนั้น เป็นทางของคนเสื่อม”* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๖๑** *ถาม* สงสัยว่า ชมพูทวีปในพระพุทธศาสนา หมายถึง ประเทศใดใช่ประเทศอินเดียในปัจจุบันหรือไม่ และสวรรค์ นรก อยู่ที่ไหน

***ตอบ*** **พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก อัคคัญสูตร** เป็นสูตรแสดงรวมที่มาดั้งเดิมของโลก คำว่า **“มนุษยภูมิ”** หมายถึงที่อยู่อาศัยของมนุษย์ซึ่งอาศัยอยู่บนพื้นแผ่นดินนี้ ตั้งอยู่ในทวีปใหญ่ ๆ ๔ ทวีปด้วยกัน อยู่ในทิศทั้ง ๔ ของเขาสิเนรุ มี ทวีปบริวาร ทวีปละ ๕๐๐

**๑) อุตตรกุรุทวีป** อยู่ทางทิศเหนือของเขาสิเนรุ มนุษย์ทวีปนี้มีใบหน้ารูปสี่เหลี่ยม มีคุณสมบัติวิเศษ คือไม่ยึดถือทรัพย์สิน เงินทอง บุตร สามี ภรรยา ว่าเป็นของตน รักษาศีลห้าเป็นนิตย์ มีอายุหนึ่งพันปี ตายแล้วไปบังเกิดบนเทวโลกแน่นอน แต่เมื่อจุติจากเทวโลก อาจเกิดเป็นมนุษย์ทวีปอื่นหรือตกอบายภูมิได้ ตามอำนาจของกรรม

**๒) ปุพพวิเทหทวีป** อยู่ทางทิศตะวันออกของเขาสิเนรุ มีใบหน้าคล้ายรูปบาตร มีอายุยืน ๗๐๐ ปี

**๓) อปรโคยานทวีป** อยู่ทางทิศตะวันตกของเขาสิเนรุ มีใบหน้ากลม คล้ายวงพระจันทร์ มีอายุยืน ๕๐๐ ปี

**๔) ชมพูทวีป** อยู่ทางทิศใต้ของเขาสิเนรุ มีใบหน้ารูปไข่ อายุขัยไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับคุณธรรม สมัยใด คนในชมพูทวีปมีกาย วาจา ใจ พร้อมไปด้วยคุณธรรมสูง สมัยนั้นอายุจะยืนถึงอสงไขยปี สมัยใดมีกาย วาจา ใจ



## จักรวาฬที่เราอาศัยอยู่นี้
### ถ้าจะผ่าออกเป็น ๒ ซีกแล้ว ก็จะพึงเห็นได้ดังนี้

อรูป ๐ ภูมิ ๔

รูป ภูมิ ๑๖

เทวะ ภูมิ ๖

ภูเขาสิเนรุ

ข้าง บน ได้ เวียน ห้า รอบ

พระจันทร์ พระอาทิตย์

ภูเขา สัตตบรรพต

มนุสสภูมิ มนุสสภูมิ

มหานรก ๘ ขุม

เทวอสุรภูมิ

ภูเขาสามเส้า

ภูเขาจักรวาฬ

ศิ ลา ป ถ วี

น้ำเชิง

หย่อนในคุณธรรมต่ำสุด สมัยนั้นอายุจะลดลงมาเหลือเพียงสิบปีเท่านั้น

**มนุษย์ในชมพูทวีป** มีลักษณะพิเศษกว่าทวีปอื่น คือ มีจิตใจกล้าแข็ง แน่วแน่ในการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา มีสติตั้งมั่นในคุณของพระรัตนตรัย ประพฤติพรหมจรรย์ มีการอุปสมบท รักษาศีล เจริญภาวนา มนุษย์ในชมพูทวีป หมายถึง มนุษย์ทุกประเทศทั้งหมดในโลกนี้

**ภูเขาสิเนรุ** เป็นศูนย์กลางมงคลจักรวาล คือจักรวาลที่เราอาศัยอยู่นี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทุกพระองค์จะอุบัติขึ้นเฉพาะในมงคลจักรวาลนี้เท่านั้น เป็นเขาที่ละเอียด มองไม่เห็นด้วยตา ยอดเขาสิเนรุ เป็นผืนแผ่นดินแห่งแรก ที่โผล่ขึ้นหลังจากโลกธาตุได้ถูกทำลายลงด้วยน้ำ ซึ่งทำลายขึ้นไปจนถึงเทวโลก และพรหมโลก แผ่นดินที่โผล่เป็นครั้งแรกนี้ เป็นที่ตั้งของ**เทวดาชั้นดาวดึงสาภูมิ** ส่วนภูมิที่อยู่สูงขึ้นไป คือ **ยามา ดุสิต นิมมานรดี ปรนิมมิตวสวัตตี** ต่อจากนั้น ก็เป็นภูมิของ**รูปพรหม ๑๖ ชั้น และอรูปพรหม ๔ ชั้น** ตามลำดับ สูงขึ้นไปต่อจากยอดเขาสิเนรุ

**ขุนเขาสิเนรุ** สิเนรุ เป็นชื่อภาษาบาลีของคำว่า “เมรุ” บางทีเรียก “สุเมรุ” ตามคติของศาสนาฮินดู ขุนเขาสิเนรุ สูง ๑๖๘,๐๐๐ โยชน์ จมอยู่ในมหาสมุทรสีทันดรครึ่งหนึ่ง วัดรอบเขาได้ ๒๕๒,๐๐๐ โยชน์ **ยอดเขาประกอบด้วยรัตนะ ๗ ตามไหล่เขาสี่ด้าน ด้านตะวันออก**เป็นเงิน **ด้านตะวันตก**เป็นแก้วผลึก **ด้านใต้**เป็นมรกต **ด้านเหนือ**เป็นทอง น้ำในมหาสมุทร อากาศ ต้นไม้ ที่อยู่ด้านนั้น ๆ จะเป็นสีเงิน สีผลึก สีเขียว สีทอง ตามสีของไหล่เขานั้นด้วย

**กลางเขาสิเนรุ** เป็นที่ตั้งของเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา มี**มหาราชทั้ง ๔** ประจำทิศ **ท้าวธตรัฐ** ทิศตะวันออก **ท้าววิรุฬหก** ทิศใต้ **ท้าววิรุฬปักข์** ทิศตะวันตก และ**ท้าวกุเวรหรือเวสสุวรรณ** ทิศเหนือ มหาราชทั้งสี่เป็นเทวดาผู้ใหญ่ ดูแลเทวดาในชั้นจาตุมหาราชิกาทั้งหมด รวมทั้งมนุษยโลกเราด้วย

**ตอนกลางเขาสิเนรุ** ลงไปจนถึงใต้พื้นมหาสมุทร มีชานบันไดเวียน ๕ รอบ เป็นที่อยู่ของ **จาตุมหาราชิกา ๔ องค์ ๑ ชั้น** ถัดไปเป็น**ยักเทวดา**



**กุมภัณฑ์เทวดา ครุฑ** และใต้ท้องน้ำเป็นที่อยู่ของ**พญานาค**

**รอบเขาสิเนรุ** มีภูเขาล้อมรอบอยู่ ๗ รอบ ได้แก่ **สัตตบรรพ์ ยุคันธร อีสธร กรวิกะ สุทัสสนะ เนมินธร วินตกะ และอัสสกัณณะ** นอกจากนี้ยังมี**ภูเขาจักรวาล** ซึ่งเป็นภูเขาที่กั้นระหว่างจุฬโลกธาตุด้วย

**สารัตถทีปนีฎีกา** กล่าวไว้ว่า **มหานรกทั้ง ๘ ขุม และอุสสทนรก** ซึ่งเป็นนรกบริวารของมหานรก ตั้งอยู่ใต้พื้นดินธรรมดา ลึกลงไปตรงกันกับชมพูทวีป รวมเนื้อที่กว้าง ๑๐,๐๐๐ โยชน์ สูง ๑๐,๐๐๐ โยชน์ เป็นรูปสี่เหลี่ยม

**ที่ยกมากล่าวโดยสรุป** ชี้ให้เห็นว่า ภูมิต่าง ๆ นั้น มีความสัมพันธ์กับขุนเขาสิเนรุ ซึ่งคนในยุคปัจจุบันไม่ได้ศึกษาพระอภิธรรม ยากที่จะเชื่อหรือเข้าใจได้ ใน**เรื่องอจินไตย คือสิ่งที่ไม่ควรคิด** ๔ อย่าง ได้แก่ พุทธวิสัย ฌานวิสัย กรรมวิสัย และโลกวิสัย ได้แก่ การเกิดของโลก **เหตุที่ห้ามว่าไม่ควรคิด เพราะอาจเกิดอกุศลได้**

**อานนทเถรคาถา** ๒๖/๔๐๔ *บุคคลควรเข้าไปนั่งใกล้ผู้มีการศึกษาดี และไม่ควรทำสุตะ (ฟัง) ให้เป็นหมัน* (พระเถรคาถา)

**ข้อ ๖๒** *__ถาม__* คำว่า บารมี แปลว่าอะไร

*__ตอบ__* **บารมี** แปลว่า คุณธรรมที่ทำให้บรรลุผลถึงฝั่งแห่งความสำเร็จ คือ คุณธรรมที่พัฒนาตนเอง ทั้งด้านความรู้ความสามารถและความประพฤติ (วิชชา และจรณะ)

**บารมี** มี ๓ ระดับ ได้แก่ **ทศบารมี** เป็นระดับต้น **อุปบารมี** เป็นระดับกลาง และ**ปรมัตถบารมี** เป็นระดับสูง รวม ๓ ระดับ เรียก บารมี ๓๐ ทัศ

**ทศบารมี** คือบารมี ๑๐ ได้แก่ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา

**พระโพธิสัตว์เท่านั้นที่บำเพ็ญบารมีทั้ง ๓๐ ทัศ** อย่างยิ่งยวดเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ พระโพธิญาณ

**เตสกุณชาดก** ๒๗/๔๘๖ *"ทำเรื่อยไป ไม่ท้อถอย ผลประสงค์จะสำเร็จสมหมาย"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๖๓** *ถาม* คำว่า มาร หมายถึงอะไร และเจ้ากรรมนายเวร เป็นอย่างไร

***ตอบ*** **มาร** แปลว่า ผู้ฆ่า ขัดขวาง หรืออุปสรรค มี ๕ อย่าง คือ **๑) ขันธมาร** มาร คือ ร่างกายจิตใจ **๒) กิเลสมาร** มาร คือ กิเลสเครื่องเศร้าหมอง **๓) อภิสังขารมาร** มาร คือ เจตนาดีชั่วปรุงแต่งให้ทำดีทำชั่ว **๔) มัจจุมาร** มาร คือ ความตาย **๕) เทวปุตตมาร** มาร คือ เทพหรือบุคคลที่มาชักจูงหลอกลวงให้ทำชั่ว

**เจ้ากรรมนายเวร** หมายถึง กรรมที่ทำไปแล้ว มาคอยขัดขวางหรือเป็นอุปสรรค การที่จะย้อนกลับไปแก้กรรมที่ทำไปแล้วนั้น ทำไม่ได้ แต่ถ้าตั้งหน้าทำแต่กุศลกรรมไว้มาก กรรมเก่าหรือเจ้ากรรมนายเวร ก็อาจตามไม่ทันเหมือนกัน ถ้าเปรียบบาปเหมือนก้อนเกลือ บุญ คือ น้ำสะอาด ถ้าเติมน้ำสะอาดมาก ๆ เกลือก็เจือจางจนหมดความเค็มได้

**ธรรมบท** ๒๕/๒๖ *"ไม่พึงดูหมิ่นว่า บุญเล็กน้อยจะไม่มีผล"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๖๔** *ถาม* สมาธิทำอย่างไร มีคุณจริงหรือ

***ตอบ*** **ควรหาโอกาสทำจิตใจให้สงบบ้าง อย่าปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านไปตลอดเวลา** สงบมากเท่าไร ย่อมมีคุณแก่ชีวิตมากเท่านั้น

*"ผู้มีจิตตั้งมั่น (สมาธิ) ย่อมรู้เห็น ตามเป็นจริง (เกิดปัญญา)"*

**สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค** ๑๙/๔๐๐ *กายไม่หวั่นไหว จิตไม่หวั่นไหว*

**"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!** เพราะอบรมทำให้มากซึ่งสมาธิ **มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์** (อานาปานสติสมาธิ) กายย่อมไม่หวั่นไหว จิตย่อมไม่หวั่นไหว" (พระพุทธวจนะ)

**มหาวารวรรค** ๑๙/๔๑๗ *"เจริญธรรมอย่างเดียว ชื่อว่า เจริญ*



*ธรรมอย่างอื่นอีกมาก"*

*"ดูก่อนอานนท์! ธรรมอย่างหนึ่ง คือ* ***อานาปานสติสมาธิ (สมาธิซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์)*** *อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน (การตั้งสติ) ๔ อย่าง ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ (องค์ประกอบแห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้) ๗ อย่าง ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว* ***ย่อมทำวิชชา (ความรู้) วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ให้บริบูรณ์"*** (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๖๕** <u>*ถาม*</u> เวลานั่งสมาธิ มักจะหลับหรือง่วงนอน เพราะอะไร

<u>*ตอบ*</u> **เพราะอินทรีย์ไม่แก่กล้า พละกำลังของสมาธิจึงไม่มี ต้องใช้คุณธรรมข้ออินทรีย์ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เข้ากำกับ ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน โดยใช้ปัญญากำกับสัทธา และเอาวิริยะกำกับสมาธิ โดยใช้สติเป็นเครื่องตรวจสอบ** ถ้าทำได้อย่างนี้ นิวรณ์ธรรม อันเป็นเครื่องกั้นสมาธิ ก็เข้ามารบกวนไม่ได้

**ประการที่สำคัญ คือ ทำความรู้สึกตัวให้เป็น** ถ้ารู้สึกตัวเป็นก็จะไม่ง่วงไม่หลับ ถ้าง่วงไม่ควรนั่งสมาธิต่อไป ควรลุกขึ้นเดินจงกรม หรือดูอิริยาบถอื่น

**อวิชชาสูตร ๑๙/๑** *"มิจฉาสมาธิ ย่อมบังเกิดแก่ผู้มีมิจฉาสติ สัมมาสมาธิ ย่อมบังเกิดแก่ผู้มีสัมมาสติ"* (พระพุทธวจนะ)

**โมคคัลลานสูตร ๒๓/๘๒** ***"ดูก่อนโมคคัลลาน!*** *เมื่อเธอง่วง เธอพึงแก้ดังนี้* ***เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสัญญา*** *(การกำหนดหมาย) นั้นให้มาก เธอจะละความง่วงได้ ถ้ายังละไม่ได้* ***เธอพึงตรึกตรองพิจารณาถึงธรรม*** *ที่ได้สดับมาแล้ว ฯลฯ* ***เธอพึงสาธยายธรรม*** *ตามที่ได้สดับมานั้นโดยพิสดาร ฯลฯ* ***เธอพึงยอนหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว*** *ฯลฯ* ***เธอพึงลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างตา*** *เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ฯลฯ* ***เธอพึงทำในใจถึงอาโลกสัญญา*** *(กำหนดแสงสว่าง)* ***ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด*** *ฯลฯ*





*เธอพึงอธิษฐานจงกรม* สำรวมอินทรีย์มีใจไม่คิดไปภายนอก ฯลฯ ถ้าเธอยังละไม่ได้ ***เธอพึงสำเร็จสีหไสยา*** มีสติทำความหมายในใจว่าจะลุกขึ้น ***พอตื่นแล้ว จงรีบลุกขึ้น ตั้งใจว่าจะไม่ประกอบความสุขในการนอน***" (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๖๖** *ถาม* มีคำกล่าวว่า "อย่ามีมานะแก่กล้ารุนแรง จนกระทั่งกุศลจิตก็เข้าไม่ได้" หมายความว่าอย่างไร

***ตอบ*** **มานะ** แปลว่า ความถือตัวถือตน ถ้ามีมากก็ทำตัวเข้ากับใครเขาไม่ได้เลย มองดูคนอื่นต่ำต้อยด้อยค่า ว่าไม่มีสติปัญญาหรือฐานะเท่าตน ดูถูกดูหมิ่นผู้อื่นจนกระทั่งกุศลจิตก็ยากที่จะเข้าถึง

**มานะ เป็น ๑ ในสังโยชน์ ๑๐** เป็นกิเลสเครื่องผูกสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่กับวัฏฏทุกข์ ได้แก่ มานเจตสิก ที่ในทิฏฐิคตวิปปยุตตจิต ๔ **เป็นกิเลส ๑ ใน ๑๐** อย่างที่เป็นสิ่งชั่วร้ายทำให้เร่าร้อน เดือดร้อน ราคาญใจทั้งหลับและตื่น เป็นอนุสัยกิเลส ๑ ใน ๗ อย่าง ที่ละเอียดซ่อนเร้นนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ที่เปรียบเหมือนตะกอนนอนอยู่ก้นภาชนะ เมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากวนก็จะฟุ้งขึ้นทันที เป็นกิเลสอย่างละเอียดละได้ยาก เป็นสังโยชน์เบื้องสูง ต้องประหารด้วยอรหัตตมัคคจิตพร้อม ๆ กันกับอวิชชา มานะเป็นกิเลสร้ายแรงมีโทษถึงตกอบายภูมิ

**นิทานเล่าว่า** คนมีมานะกล้าสองคนเดินไปพบกันกลางสะพานไม้แผ่นเดียว ต่างคนต่างก็ไม่ยอมถอยให้กันด้วยมีมานะแก่กล้ารุนแรง ผลก็คือความเสียหายด้วยกันทั้งสองฝ่าย ถ้าหากโอนอ่อนผ่อนปรน ละศักดิ์ศรีทิฏฐิมานะ มีเมตตากรุณาแก่กันและกัน ก็ได้ชื่อว่าชนะใจตนเองแล้ว ยอมไม่เป็น เย็นไม่ได้ ก็เป็นทุกข์อยู่นั่นแหละ!

**สมัยพุทธกาล** วัสสการพราหมณ์แลเห็น พระกัจจานะเดินลงมาจากเขาคิชกูฏ พลางนึกในใจว่า ภิกษุนี้เดินคล้ายลิง เมื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาคทรงตรัสให้วัสสการพราหมณ์ กล่าวคำขอโทษพระกัจจานะ มิฉะนั้นจะต้องไปเกิดเป็นลิงที่เวฬุวัน วัสสการพราหมณ์ไม่กล่าวคำขอโทษ ด้วยคิดว่า



ตนเองเป็นผู้ใหญ่ แต่เชื่อว่าพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ไม่เป็นสอง จึงให้คนรับใช้ปลูกต้นไม้ผลไม้ไว้ที่ ณ สวนป่าไผ่เวฬุวัน เมื่อวัสสการพราหมณ์ตายจากชาตินั้นก็ได้ไปเกิดเป็นลิง

**ธรรมบท ๒๕/๒๓ ของเราแน่หรือ** *"คนเขลาย่อมเดือดร้อนว่าบุตรของเรามีอยู่ ทรัพย์ของเรามีอยู่* ***ก็ตนของตนยังไม่มี บุตรและทรัพย์จักมีแต่ที่ไหน ?*** (พระพุทธวจนะ)

**มานัตถัทธสูตร ๑๕/๒๔๗** *"ไม่ควรมีมานะถือตัวแก่มารดาบิดาพี่ชายและครูอาจารย์ ควรเคารพและบูชาบุคคลเหล่านั้นด้วยดี ละความถือตัวและความกระด้างหลังแข็งเสีย จึงจะนับว่าเป็นคนดี"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๖๗** ***ถาม*** เคยเห็นคนยุให้เด็กต่อยกัน โดยเขียนวงกลมแทนศีรษะที่พื้น แล้วให้ต่างก็เอาเท้าลบวงกลมที่พื้น แล้วก็ต่อยกัน ตามหลักธรรมมีคำสอนว่าอย่างไร

***ตอบ*** สักกายทิฏฐิ ๒๐ ประการ คือ **เห็นขันธ์ ๕ เป็นตน เห็นตนเป็นขันธ์ ๕ เห็นขันธ์ ๕ ในตน เห็นตนในขันธ์ ๕** นี่คือผลของการยึดถือกายของตนที่ทรงสอนให้ละ เด็กที่ต่อยกันก็เหมือนนิทานเรื่อง **"ขี้ของข้า ใครอย่าแตะ"** ของหลวงปู่บุดดา ถาวโร เล่าให้ฟังนั้นแหละ (รายละเอียดอยู่ในมนุษย์เกิดมาทำไม เล่ม ๒)

**มโนนิวารณสูตร ๑๕/๑๙** *"เมื่อบาปเกิดจากอะไร จงห้ามใจจากสิ่งนั้น"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๖๘** ***ถาม*** ในขณะที่เรามีเมตตา กรุณา ก็จริง แต่เราก็ไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ เราจะทำอย่างไร

***ตอบ*** ทรงสอนให้เจริญพรหมวิหารธรรม ทั้ง ๔ ประการ ให้มีเมตตาขอให้เขามีความสุข กรุณาขอให้เขาพ้นจากทุกข์ ถ้าช่วยได้ก็ให้แสดงมุทิตาจิต พลอยยินดีไปกับเขา แต่ถ้าช่วยเขาไม่ได้ก็ให้วางอุเบกขา คือทำใจให้เป็นกลาง ๆ ว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน

**มุจจลินทสูตร ๒๕/๗๔** *"การไม่เบียดเบียนกัน เป็นสุขในโลกฯ อัพยาปัชฌัง สุขัง โลเก"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๖๙** *ถาม* เมื่อยามที่มีอันต้องสูญเสียคนที่รัก ของที่รักที่พอใจ ควรทำใจอย่างไร

*ตอบ* สมัยพุทธกาลสมัยหนึ่ง พระสงฆ์กำลังฉันภัตตาหารอยู่ในที่นิมนต์ของสตรีนางหนึ่ง คนรับใช้ทำภาชนะอาหารหล่นแตก พระสงฆ์องค์ประธานในที่นั้นเกรงเจ้าของบ้านจะดุคนรับใช้จึงกล่าวว่า **"ของที่จะต้องแตก ได้แตกแล้วเป็นธรรมดา"** เพื่อปลอบใจ ทันใดนั้นสตรีเจ้าของบ้านได้หยิบจดหมายที่เหน็บไว้ที่ชายพกออกมา แล้วพลางพูดว่า **"เพิ่งได้รับข่าวมาเดี๋ยวนี้นี่เองว่า บุตรแฝดทั้งสิบหกคู่และสามีถูกโจรฆ่าตายทั้งหมด ยังไม่ได้บอกใครเลย ขอพระคุณเจ้าอย่าได้กังวลเรื่องภาชนะแตกเลยเจ้าข้า"** ยอดหญิงท่านนั้นมีนามว่า **"มัลลิกา" ภรรยาท่านพัลธุลเสนาบดี ขุนพลแห่งแคว้นโกศล**

**มหาสารชาดก ๒๗/๒๙** *"เมื่อเกิดเหตุร้ายแรงย่อมต้องการคนกล้าหาญ เมื่อเกิดข่าวตื่นเต้น ย่อมต้องการคนหนักแน่น ฯลฯ"* (พระโพธิสัตว์)

**อุรคาชาดก ๒๗/๑๖๔** *"หม้อดินใส่น้ำที่แตกแล้ว ย่อมเชื่อมให้สนิทดีดังเดิมไม่ได้ ฉันใด การที่ใคร ๆ จะเศร้าโศกถึงผู้ที่ละร่างกายจากโลกนี้ไปสู่โลกอื่นแล้วให้กลับคืนมาอีกไม่ได้ ก็มีอุปไมย ฉันนั้น"* (พระโพธิสัตว์)

**วิสาขาสูตร ๒๕/๑๘๘** *"วิสาขา! ผู้ใดมีรักร้อย ผู้นั้นย่อมมีทุกข์ร้อย ผู้ใดมีรักห้าสิบ ผู้นั้นย่อมมีทุกข์ห้าสิบ ผู้ใดมีรักเพียงหนึ่ง ผู้นั้นย่อมมีทุกข์เพียงหนึ่ง ส่วนผู้ใดไม่มีความรักเลย ผู้นั้นก็ไม่มีความทุกข์เลยฉันใด เรากล่าวว่า ผู้ใดไม่มีความรัก ผู้นั้นย่อมไม่มีความเศร้าโศก ปราศจากกิเลสดุจธุลีไม่มีอุปายาส (ความคับแค้นใจ) ฉันนั้น"* (พระพุทธวจนะ)

*๐ จะซ่อนกายในกลีบเมฆกลางเวหา ซ่อนกายากลางสมุทรสุดวิสัย*
*จะซ่อนตัวกลางหุบเขาลำเนาไพร อยู่ที่ใดพ้นตายนั้นไม่มีฯ*



**ข้อ ๗๐** *__ถาม__* ทำอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์

**__ตอบ__ พระพุทธองค์** ตรัสว่า *"อิทัง โข ภิกขเว ทุกขัง อริยสัจจัง"* ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย! ก็อันนี้แล ทุกขอริยสัจของจริงอย่างประเสริฐ คือ ทุกข์ แม้ชาติ ความเกิด ความแก่ และความตายแตกแห่งขันธ์ที่เกิดแล้วและชำรุดแล้ว ความโศกความแห้งใจ ร่ำไรเพ้อรำพันด้วยวาจา ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นเป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ คือ การเข้าไปยึดถือในขันธ์ทั้ง ๕ นั่นแหละเป็นตัวทุกข์

**ทุกข์** คือ อุปาทานขันธ์ที่ครองชาติ ชรา มรณะและอาเกียรณ์เกลื่อนกล่นด้วยปกิรณกทุกข์ มีโศก ฯลฯ เป็นต้น

**กำจัดทุกข์** ต้องกำจัดเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด อวิชชาเป็นหัวหน้าในการประกอบอกุศลกรรม ได้แก่ ความชั่ว เป็นเหตุให้ทุกข์ อวิชชา คือ ความไม่รู้ทำให้ทุกข์ เพราะไม่รู้เรื่องของความจริง (สัจจะ ๔) แล้วเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวตนเราเขา เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นของไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นของไม่งามว่างาม วิปลาสคลาดเคลื่อนจากความแท้จริง กำจัดทุกข์จึงต้องกำจัดอวิชชา ต้องเรียนวิชชาและจรณะให้เป็นปัญญา มีปัญญาแล้วไม่ทุกข์

**พระไตรปิฎก** อุทาน ๒๕/๑๔๙ *ถ้ากลัวทุกข์อย่าทำความชั่ว* ***"ถ้าท่านทั้งหลายกลัวทุกข์ ก็อย่าทำความชั่ว ทั้งในที่ลับและในที่แจ้ง เพราะทุกข์ไม่เป็นที่รักของคนทั้งหลาย ถ้ายังจักกระทำ หรือกระทำชั่วอยู่ ก็จะไม่พ้นไปจากทุกข์ได้ แม้จะตั้งหน้าหนีไปอยู่"***

**อุทาน** ๒๕/๒๐๖ *ลักษณะแห่งที่สุดทุกข์ "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อายตนะนั้นมีอยู่ ในอายตนะนั้น ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีอากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีพระจันทร์พระอาทิตย์ทั้งสอง เราย่อมกล่าวถึงอายตนะนั้นว่า มิใช่การมา มิใช่การไป มิใช่การตั้งอยู่ มิใช่การจุติ (การเคลื่อนจากที่เดิม) มิใช่การเกิดขึ้น ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีความเป็นไป ไม่มีอารมณ์ นั่นแหละเป็นที่สุดแห่งทุกข์"* (พระพุทธวจนะ)

สังยุตตนิกาย สฬายตนะวรรค ๑๘/๑๖-๑๗ ผู้ชื่นชมทุกข์ *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ผู้ใดชื่นชมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชื่นชมรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสสิ่งที่ถูกต้องได้ ธรรมะสิ่งที่รู้ได้ด้วยใจ ผู้นั้นชื่อว่าชื่นชมทุกข์ ผู้ใดชื่นชมทุกข์ ผู้นั้นเรากล่าวว่า ย่อมไม่พ้นไปจากทุกข์ได้"* *"ผู้ไม่ระวังผัสสะทั้งหก แม้เพียงทวารหนึ่งย่อมประสบแต่ทุกข์"* สังคัยหสูตร ๑๘/๗๖ (พระพุทธวจนะ)

**กลหวิวาทสูตร** ๒๕/๔๘๙ *"ความยินดีและไม่ยินดี มีผัสสะเป็นเหตุ"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๗๑** ***ถาม*** การพิจารณาถึงความตายเนือง ๆ ทำให้บรรลุธรรมได้จริงหรือ

***ตอบ*** อนุสติ ๑๐ คือ อารมณ์ที่ควรนึกถึงเนือง ๆ เป็นการเจริญกรรมฐาน ๑๐ อย่าง ได้แก่ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ ศีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ กายคตานุสติ อานาปานสติ อุปปสมานุสติ (คุณของพระนิพพาน) **และมรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตายเป็นธรรมดาเนือง ๆ** นางปฏาจารา ขณะล้างเท้า มองเห็นน้ำไหลซึมแห้งลงไป ครั้งที่ ๑ ไหลไปได้หน่อยหนึ่ง แล้วซึมหายไป ครั้งที่ ๒ ก็ไหลไกลออกไปอีกหน่อยหนึ่ง แล้วก็ซึมหายไป แม้ครั้งที่ ๓ ก็ไหลไปได้ไกลต่อไปอีก แล้วก็ซึมหายไปอีก ท่านก็มองเปรียบกับชีวิต น้ำที่ซึมหายไปก็คือชีวิตของคนเรา บางคนอาจตายในปฐมวัยก็มี มัชฌิมวัย หรือปัจฉิมวัยก็มี ท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แม้เพียงพิจารณามรณานุสสติก็ตรัสรู้ได้ มรณัสสติสอนให้ไม่ประมาทในชีวิตว่ายังหนุ่มยังสาวอยู่ ให้นึกถึงความแก่ ความเจ็บไข้และความตาย แล้วหมั่นบำเพ็ญคุณงามความดี ไม่ให้หลงไปในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข จนลืมนึกถึงความตาย

*๐ มัจจุราชนายใหญ่เอาไปแน่ — เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่าสงสัย*
*คืนและวันพลันดับล่วงลับไป — เราก็ใกล้มรณามาทุกวัน*



*๐ อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง อีกเงินทองไร่นามหาศาล*
*เป็นสมบัติของตัวได้ชั่วกาล* ***ก็มาพาลจากกันเมื่อวันตาย***

**อุปสาฬหกชาดก ๒๗/๕๕** *"สถานที่ที่ได้ชื่อว่าไม่มีคนตาย ไม่มีในโลก"* (พระพุทธวจนะ)

**เตมิยชาดก ๒๘/๑๓๘** *"วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุก็เหลือน้อยเข้าทุกที"* (พระโพธิสัตว์)

**ปฐมอายุสูตร ๑๕/๑๕๓** *"ผู้ที่เกิดมาแล้ว จะไม่ตาย ไม่มีฯ นัตถิ ชาตัสสะ อมรณัง* (พระพุทธวจนะ)

**ความรักและสิ่งที่รัก** เปรียบเสมือนมีดสองคม มีทั้งสุขและทุกข์ ความรักและสิ่งที่รักหากพลัดพรากย่อมเป็นทุกข์ แต่ถ้ารักคุณความดี รักครอบครัว บูชาคุณมารดาบิดา รักสังคมและประเทศชาติ ตลอดจนศรัทธาในพระตถาคตเจ้า นั่นแหละไม่ทุกข์ เพราะมีศรัทธาแล้วข้ามโอฆะกิเลสคือห้วงน้ำได้

**ข้อ ๗๒** *__ถาม__* เรื่องของการนับถือศาสนา ควรเอาใจเขามาใส่ใจเรา หมายความว่าอย่างไร

*__ตอบ__* **ควรให้เกียรติแก่คนที่เขาไม่ได้เชื่อหรือนับถือเหมือนเรา** ไม่ควรดูหมิ่นเหยียดหยาม จาบจ้วงล่วงเกิน อันอาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้นได้

**ปรมัฏฐกสูตร ๒๕/๔๓๗** *"บุคคลผู้อาศัยศาสดาของตนแล้ว เห็นศาสดาอื่นเป็นคนเลว เพราะความเห็นอันใด ท่านผู้ฉลาดกล่าวความเห็นนั้นว่า เป็นกิเลสเครื่องร้อยรัด"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๗๓** *__ถาม__* ทางโลกกล่าวว่า คนยุคปัจจุบันต้องคิดเป็น ทางพระพุทธศาสนาอธิบายเรื่องนี้ว่าอย่างไร

*__ตอบ__* **คิดเป็น** คือ การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย นั่นคือ **"โยนิโสมนสิการ"** ที่เป็นไปในทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย



ใจ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ ไม่ยินดียินร้าย หรือชอบชังไปตามอารมณ์ เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส และคิดนึกแต่ในแง่ดี สิ่งที่ดี รู้จักต้อนรับอารมณ์ด้วย**ธรรมปฏิสันถาร** คือ ต้อนรับอารมณ์ด้วยโยนิโสมนสิการ ถ้ามีปัญญาก็คิดเป็นโยนิโสมนสิการ ถ้าไม่มีปัญญาก็คิดไม่เป็น เป็น อโยนิโสมนสิการ เป็นอกุศล เท่ากับเปิดประตูนรก เป็นทุกข์

**ทางโลก** แปลความหมายว่า รู้จักแสวงหาทรัพย์ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข คิดในทางรักษาตัวรอด บางครั้งก็ถึงกับต้องดิ้นรนแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกัน ซึ่งล้วนเป็นกิเลสเป็นอกุศลทั้งสิ้น

**เวทัพพชาดก ๒๗/๑๕** *"ผู้หวังประโยชน์ด้วยอุบายไม่แยบคายย่อมเดือดร้อน"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๗๔** *ถาม* ที่ให้มองอะไร ๆ ในแง่ดีนั้น คือมองอย่างไร

*ตอบ* **มองในแง่หาประโยชน์** อย่ามองหาโทษ มองหาคติสอนใจ หาตัวอย่างทั้งทางดีและไม่ดี มาเป็นแบบอย่างให้พิจารณา ถึงจะชั่วอย่างไรก็ยังคงมีความดีอยู่บ้าง ให้หาคติมาสอนใจจากทุกสิ่งทุกอย่างที่พบเห็น อย่างนี้จึงจะถือว่ามีโยนิโสมนสิการ ถือว่ามองโลกอย่างคนมีปัญญา ถ้ามองในแง่ร้าย ๆ ก็เท่ากับเปิดประตูไปสู่นรกเปล่า ๆ ไม่มีประโยชน์อะไร

*"สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม คนหนึ่งตาแหลมคม มองเห็นดาวอยู่พราวพราย"*

**นางสาวจบด๊อกเตอร์** บรรจุเข้าทำงานใหม่ บ่นกลุ้มใจไม่มีใครพูดคุยด้วย หลวงพ่อจึงถามว่า *"แล้วเธอพูดคุยกับเขาหรือเปล่า"* นางสาวด๊อกเตอร์ตอบว่า *"จะให้หนูพูดกับเขาก่อนได้อย่างไร หนูจบปริญญาเอก พวกเขาจบต่ำกว่าหนูทั้งนั้น"* ขอให้ช่วยกันหาคำตอบหน่อยซิว่าด๊อกเตอร์ท่านนี้ *"คิดเป็นหรือยัง"*

**ธรรมบท ๒๕/๑๘** *"จิตที่ตั้งไว้ถูก ทำคนให้ประเสริฐและประสบผลดียิ่งกว่าใครญาติผู้ใดจะมาทำให้"* (พระพุทธวจนะ)



**ข้อ ๗๕** *ถาม* ขอให้อธิบายคำว่า "โยนิโสมนสิการ" โดยละเอียดด้วย

***ตอบ*** **โยนิโสมนสิการ** แปลว่า กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย คือ การคิดเป็น คิดเชิงปัญญา พิจารณาสืบสาวหาเหตุปัจจัย รู้จักคิด คิดให้เป็น คิดถึงสภาพจิตของตน แยกแยะกุศลอกุศล ผลดีและร้าย ตรวจสอบสืบค้นสาวหาความจริง คิดการในแง่ดีในเชิงกุศลผลบวก แต่ถ้าเป็นระดับปุถุชนก็คงต้องอาศัย **"ปรโตโฆสะ"** คือ คำบอกเล่า แนะนำ สั่งสอน ชักจูง จากกัลยาณมิตรมาประกอบ เพื่อให้เกิดกำลังมีโยนิโสมนสิการ (แต่ต้องไม่ใช่เป็นการคิดปรุงแต่งด้วยความยินดียินร้าย เป็นไปในทางทวารทั้งหกและล่วงล้ำ เลยไปเป็นเวทนาไปสู่สังขาร การปรุงแต่งจนเกิดตัณหาเกิดทุกข์โทษไม่เกิดปัญญา) โยนิโสมนสิการถูกจะเกิดโสมนัสเวทนา เป็นมหากุศลกรรม

**คนที่โยนิโสมนสิการเป็น** นับว่าเป็นคนพิเศษ อย่างเช่นพระพุทธเจ้า เป็นต้น คนที่รู้จักโยนิโสมนสิการเป็น จะรู้จักพิจารณารับเอาคำสั่งสอนมาปฏิบัติ สามารถเข้าใจคำสั่งสอนได้ง่ายก็จะสามารถบรรลุธรรมได้

**ความคิดปรุงแต่ง** บางทีไม่ดี แต่บางทีถ้าปรุงแต่งดีก็จะทำให้ได้ประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมได้เหมือนกัน

**ความคิดปรุงแต่ง คือ อภิสังขาร** มี ๓ อย่างคือ

**๑. ปุญญาภิสังขาร** คือ การปรุงแต่งดีเป็นบุญ เป็นความสุขสร้างสรรค์ เป็นโยนิโสมนสิการ

**๒. อปุญญาภิสังขาร** คือ การปรุงแต่งไม่ดี เป็นบาป เป็นทุกข์เป็นอโยนิโสมนสิการ

**๓. อเนญชาภิสังขาร** คือ การปรุงแต่งสูงสุดที่ประณีตขึ้น ได้แก่สมาธิขั้นอรูปฌาน มีความสุขติดเพลินในความสุขนั้น ซึ่งไม่ใช่ทางพ้นทุกข์และไม่เป็นโยนิโสมนสิการ

**แต่ถ้าหากไม่ติดเพลิน** สามารถใช้ปัญญาพิจารณาให้เป็นบาทฐานเจริญสติต่อ เป็นวิปัสสนาให้บรรลุธรรมพ้นทุกข์ได้ ก็เป็นโยนิโสมนสิการ

**เอกนิบาต** ๒๐/๑๒ *"เมื่อบุคคลใส่ใจโดยแยบคาย กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น อกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๗๖** *ถาม* พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร

*ตอบ* **ทรงตรัสรู้ธรรม** คือ ความจริง (สัจจะ ๔) ที่มีอยู่ตามธรรมดา พระองค์มีปัญญา ทรงค้นพบสัจธรรมความจริงนั้น ความจริงของสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตามธรรมดา ตามธรรมชาติ เป็นกฎแห่งธรรมชาติ ค้นพบแล้วทรงประกาศความจริงนี้ พระพุทธองค์จะเกิดขึ้นหรือไม่ ความจริงของสิ่งทั้งหลายก็มีอยู่ ดำรงอยู่อย่างนั้นเอง

**สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ๑๙/๕๔๘ *เรื่องที่ตรัสบอกคืออะไร***
***"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็เรื่องอะไรเล่าที่เราบอก? เราบอกว่า นี้คือทุกข์ นี้เหตุให้ทุกข์เกิด นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เหตุไรเล่าเราจึงบอกเรื่องนี้! ก็เพราะว่า เรื่องนี้ประกอบด้วยประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ความคลายกำหนัด ความดับทุกข์ ความสงบระงับ ความรู้ยิ่ง ความตรัสรู้เป็นไปเพื่อนิพพาน เราจึงบอกเพราะเหตุนั้น เพราะเหตุนั้นแล จึงควรกระทำความเพียร (เพื่อรู้อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง) ว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์"*** (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๗๗** *ถาม* เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะประสูติ มีเหตุการณ์สำคัญอย่างไร

*ตอบ* **ทรงเปล่ง "อาสภิวาจา"** คือวาจาพรหมโวหารเป็นภาษิตของบุรุษพิเศษอาชาไนยว่า **"อัคโคหมัสมิ โลกัสสะ** เราเป็นผู้เลิศผู้ยอดแห่งโลก **เชฏโฐหมัสมิ โลกัสสะ** เราเป็นผู้เจริญผู้ใหญ่แห่งโลก **เสฏโฐหมัสมิ โลกัสสะ** เราเป็นผู้ประเสริฐแห่งโลก **อยมันติมา ชาติ** ความบังเกิดชาตินี้มีที่สุด **นัตถิ ทานิ ปุนัพภโว** บัดนี้ความบังเกิดอีกมิได้มี ฯลฯ"

**เมื่อพระมหาบุรุษมีพระชนมพรรษา ๗ ปี** ทรงเสด็จในพิธีแรกนาขวัญกับพระราชบิดา พระมหาโพธิสัตว์เสด็จประทับใต้ร่มไม้หว้าใหญ่ด้วยพระวิสูตร มีความสงัดกายสงัดพระหฤทัยเป็นวิเวก ทรงคู้บัลลังก์นั่งขัดสมาธิกำหนดลมอัสสาสะปัสสาสะเป็นอารมณ์ ก็บรรลุฌานเป็นปฐม มีวิตก



วิจาร ปีติ สุขเกิดแต่วิเวก แม้เพลาตะวันบ่ายเงาไม้หว้าก็คงสถิตเหมือนเพลาเที่ยง ไม่คล้อยเคลื่อนเลื่อนชายไปตามกาล พระชนกนาถทรงเลื่อมใสบังคมพระโอรสบูชาคุณธรรมทางปุญญฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ฯลฯ

**เป็นพุทธวิสัย** ของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ **เป็นอจินไตย** ไม่ควรนำเอามาคิดเช่นเดียวกันกับ กรรมวิสัย ฌานวิสัย และโลกวิสัย เพราะสิ่งที่เราไม่รู้ยังมีอีกมากมายนัก อาจเกิดอกุศลได้

**อัคคัญญสูตร ๑๑/๘๗** *"คนที่สมบูรณ์ด้วยวิชชา (ความรู้) และจรณะ (ความประพฤติ) เป็นผู้ประเสริฐสุด ทั้งในหมู่มนุษย์และเทวดา"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๗๘** ***ถาม*** การอ้อนวอน หรือขอ หรือวิงวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ได้ผลจริงหรือ พระพุทธศาสนาสอนเรื่องนี้อย่างไร

***ตอบ*** **อนาถปิณฑิกสูตร** พระพุทธองค์ทรงสอนว่า "คนเราปรารถนา อายุ ผิวพรรณ สุข ยศ และสวรรค์ แต่มิใช่การอ้อนวอน หรือสวดวิงวอนขอพร ต้องบำเพ็ญคุณงามความดีให้เหมาะสมแก่สิ่งที่ต้องการนั้น ๆ อย่างมีเหตุผล"

**ถ้าการอ้อนวอน** สำเร็จง่าย ๆ อย่างนั้น ใครเล่าจะขาดแคลน โปรดศึกษารายละเอียดเรื่องกรรม ๑๖ ในหนังสือเล่ม ๑

*๐ หากทุกคนได้ทุกอย่างดั่งใจคิด　　สิ้นชีวิตจะเอาของกองไว้ไหน*
*มามือเปล่าเจ้าจะเอาอะไร　　เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามาฯ*

**ข้อ ๗๙** ***ถาม*** สมาธิทำให้เกียจคร้าน ไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงจริงหรือ

***ตอบ*** สมาธิ เป็นกุศล แต่เป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลได้ สมาธิขั้นอัปปนาสมาธิจะเกิดปีติและสุข เมื่อติดสุขก็เกียจคร้าน เพราะสมาธิเข้ากันได้กับโกสัชชะ **คือ ความเกียจคร้าน เช่น ถ้าสมาธิแรงแต่ความเพียร (วิริยะ) อ่อน ความเกียจคร้านก็จะเข้าครอบงำ** เพราะสมาธิเป็นพวกเดียว





กันกับความเกียจคร้าน เมื่อโกสัชชะเข้าครอบงำก็จะติดเพลินในความสุขสงบ ปรุงแต่งให้เป็นอเนญชาภิสังขารติดเพลินในรูปฌาน อรูปฌาน เป็นอัปปนาสมาธิ แน่วแน่ตั้งมั่นเป็นสมาธิในฌาน แล้วกิจหน้าที่การพิจารณาเจริญไตรสิกขาก็ไม่เร่งรัดดำเนินไป กลายเป็นเฉื่อย ไม่พัฒนา กิเลสไม่หมด ทุกข์ไม่หมด

**สมาธิขั้นอุปจารสมาธิ** สมาธิจวนจะแน่วแน่ยังไม่ดิ่งถึงที่สุด เป็นขั้นที่ทำให้กิเลสนิวรณ์ระงับก่อนจะเป็นอัปปนาฌาน อุปจารสมาธินี้จะเป็นประโยชน์แก่การเจริญปัญญา หรือหากปฏิบัติแนววิปัสสนาโดยตรงก็ควรใช้ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ สมาธิขั้นต้น พอสำหรับทำให้จิตใจสงบสบายและเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาได้ต่อไป

**ข้อ ๘๐** ***ถาม*** ถ้าเป็นเช่นนั้นจะแก้ไขอย่างไร

***ตอบ*** ต้องใช้ธรรมข้อ **"อินทรีย์สมตา"** คือการปรับอินทรีย์ให้สมดุลเสมอกัน ได้แก่ การให้มีวิริยะ คือความเพียรเสมอกับสมาธิ ให้ใช้**ปัญญา** เสมอกับ**ศรัทธา** ส่วนสติต้องระลึกรู้ให้มาก คอยกำกับดูแลตรวจตราไม่ให้เผลอพลาด ไม่ให้ล่าหรือล้ำเกินกัน จึงพร้อมไปด้วยอินทรีย์ ๕ พละ ๕ อันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อันเป็นกำลังอันยิ่งใหญ่ในการปฏิบัติ

**.นกามสูตร ๑๕/๖** ***"ความรู้ย่อมไม่มี แก่คนที่ไม่มีจิตตั้งมั่น"*** (เทวดา)

**ข้อ ๘๑** ***ถาม*** สมาธิมีคุณประโยชน์มากมาย ทำให้จิตมีกำลัง ทำให้จิตใสและสงบ แต่ทำไมพระพุทธองค์จึงหลีกไปเสียจากสำนักของท่านอาฬารดาบสและอุทกดาบส ทั้ง ๆ ที่พระองค์ได้สำเร็จถึงฌานสมาบัติขั้นสูงสุด

***ตอบ*** **คนติดความสงบกันมาก** เพราะสงบแล้วก็สุข ติดเพลินไม่กำจัดกิเลส โลภ โกรธ หลง ไม่พ้นทุกข์ และฌานสมาบัติก็เสื่อมง่าย

**อนึ่ง จิตที่เป็นสมาธินั้นเอื้อต่อการเกิดปัญญา** เป็นเหตุใกล้ให้



เกิดปัญญา แต่ไม่ใช่หมายความว่า สมาธิจะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาเอง เมื่อจิตเป็นสมาธิ อารมณ์อื่น ๆ ก็เริ่มหายไป จึงเหลือแต่สิ่งที่ต้องการมอง นี่คือจิตใส มองเห็นสิ่งต่าง ๆ นั้นได้ชัดเจนแจ่มแจ้งกระจ่างขึ้นมา พระองค์จึงทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง

**สมาธิสูตร ๑๙/๔๗๐** *"ภิกษุทั้งหลาย! เธอจงเจริญสมาธิเถิด ผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง"* (พระพุทธวจนะ)

**สีลวิมังสชาดก ๒๗/๑๔๔** *"ทั้งโลกนี้และโลกหน้า สิ่งที่จะนำความสุขมาให้ ยิ่งกว่าสมาธิไม่มี"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๘๒** *ถาม* กุศลใดที่เป็นไปเพื่อวิวัฏฏะ ไม่เกิดไม่ตายอีก

*ตอบ* กุศลมูล คือ รากเหง้า คือ ต้นเหตุของกุศล หรือความดี ๓ อย่าง ได้แก่ **อโลภะ** ไม่โลภ (มีจาคะสละกิเลส) **อโทสะ** ไม่คิดประทุษร้าย (มีเมตตา) **อโมหะ** ไม่หลง (มีปัญญา)

**ส่วนอกุศลมูล ๓** ตรงกันข้ามกับกุศลมูล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นความชั่ว เป็นบาป เป็นไปเพื่อการเวียนเกิดเวียนตาย เป็นวัฏฏะ

**ติตถิยสูตร ๒๐/๒๒๖** *"โลภะมีโทษน้อยแต่คลายช้า โทสะมีโทษมากแต่คลายเร็ว โมหะมีโทษมากและคลายช้าด้วย"* (พระพุทธวจนะ)

**วิชชาสูตร ๒๕/๒๒๗** *"อวิชชาเป็นหัวหน้าในการประกอบอกุศลกรรม" (วิชชาเป็นหัวหน้าทำลายอวิชชา และประกอบกุศลธรรม)* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๘๓** *ถาม* การแผ่เมตตาเป็นการแผ่พลังส่งออกจากตัว แต่วิปัสสนาเป็นการปฏิบัติไปในทางตรงกันข้ามใช่หรือไม่

*ตอบ* **วิปัสสนา** เป็นการมองเข้ามาที่ในตัวเพื่อให้เห็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่ตัวตน ให้รู้จักผ่อนคลายความยึดมั่น ถือมั่น ว่าเป็นเรา เราเป็นนั่น หรือนั่นเป็นตัวของเรา

**ส่วนการแผ่เมตตา** เป็นการแผ่ออกไป เพื่อให้เกิดคลื่นพลังหรือกระแสจิต ส่งความเมตตาออกไป ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข พ้นจากทุกข์ พลอยยินดีเมื่อเขาได้ดีมีความสุข และวางใจว่า ทุกคนย่อมมีกรรมเป็นของของตน ทั้งเป็นผลให้ตัวเราเองสบาย คลายเร่าร้อน คลายความเครียด จิตแจ่มใสเบิกบาน มีความสุข

**มุจจลินทร์สูตร ๒๕/๗๔** *"การไม่เบียดเบียนกันเป็นสุขในโลก"* (พระพุทธวจนะ)

**ธรรมบท ๒๕/๑๗ "ผู้ใดสำรวมจิตที่ไปได้ไกล ไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง แต่มีกายเป็นที่อยู่อาศัย ผู้นั้นจะพ้นบ่วงมาร ฯ** *ทุรคมัง เอกจรัง อสรีรัง คูหาสยัง เยจิตตัง สัญญเมสสันติ โมกขันติ มารพันธนา"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๘๔** ***ถาม*** ปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไร ทำอย่างไรจึงจะมีปัญญา

***ตอบ*** **ปัญญาเกิดได้ ๓ ทาง** คือ ๑) **สุตะมยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการฟัง (ศึกษาเล่าเรียนเขียนอ่าน) ๒) **จินตามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา ๓) **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนาฝึกอบรมเจริญปัญญา มี ๒ อย่าง คือ **สมถภาวนา** ฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ ๑ และ**วิปัสสนาภาวนา** ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง ๑ (หรืออีกนัยหนึ่งเรียก จิตตภาวนา ๑ และปัญญาภาวนา ๑)

**ปัญญา ๓ ประเภท** แบ่งโดยปัญญินทรีย์เจตสิก ได้แก่ **กัมมัสสกตาปัญญา** ปัญญาที่รู้เรื่องกรรม ๑ **วิปัสสนาปัญญา** ปัญญาที่รู้เรื่องวิปัสสนา ๑ และ**โลกุตตรปัญญา** ปัญญาที่รู้ในอริยสัจ ๔ อีก ๑

**ชราสูตร ๑๕/๔๙** *"ปัญญาเป็นแก้วรัตนะวิเศษของคน"* (พระพุทธวจนะ)

**ปุณณเถรคาถา ๒๖/๒๖๔** *"ในโลกนี้ ศีลเป็นเลิศ แต่ผู้มีปัญญาเป็นเลิศสูงสุด"* (พระเถรคาถา)



**ข้อ ๘๕** ***ถาม*** ธรรมะขั้นสูงข้อหนึ่งสอนให้รู้จักปล่อยวางนั้น เข้าใจว่าไม่ต้องทำอะไรเลย ใช่หรือไม่

***ตอบ*** **การปล่อยวาง คือ การให้รู้จักสอนใจตนเอง ไม่ให้กลัดกลุ้ม วุ่นวาย ให้รู้จักคลายความเครียด ความฟุ้งซ่าน ให้รู้จักเท่าทันความจริง (สัจจะ ๔) แห่งชีวิต มิใช่ปล่อยวางโดยไม่ทำอะไรเลย การไม่ยอมทำหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ เป็นการปล่อยปละละเลย เป็นการปล่อยวางที่ผิด ทำให้เสียหาย**

**มหาลิสูตร ๒๔/๙๐** *"จิตที่ตั้งไว้ชอบ ย่อมเป็นปัจจัยในการทำกัลยาณธรรม"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๘๖** ***ถาม*** อยากทราบว่า พระพุทธศาสนาสอนเรื่องปัญญาไว้อย่างไร มีปัญญาขั้นใดจึงจะบรรลุธรรม

***ตอบ*** **ปัญญาในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ** จากระดับต้นไปจนถึงระดับสูง ดังนี้ ๑) **สุตะมยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการฟัง ๒) **จินตามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการคิด ๓) **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนา ๔) **อายะโกศล** ปัญญาฉลาดสร้างความเจริญ ๕) **อบายะโกศล** ปัญญาฉลาด เลี่ยงความเสื่อม ๖) **อุบายะโกศล** ปัญญาฉลาดสร้างความเจริญ และเลี่ยงความเสื่อม ๗) **อุทยัพพยปัญญา** ปัญญาวิปัสสนาญาณเห็นความเกิดดับของรูปนาม ๘) **สัมมาทิฏฐิ** ปัญญาอริยมรรค ฯลฯ

**เรื่องญาณ (ปัญญา) ๗๓ ประการ** เป็นญาณทั่วไปของพระสาวก ๖๗ ประการ ส่วนอีก ๖ ประการ มีเฉพาะในพระพุทธเจ้าเท่านั้น หาอ่านได้จากพระสุตตันตปิฎก ปฏิสัมภิทามรรค ปัญญาวรรค

**สรภังคชาดก ๒๗/๔๙๓** *"บุคคลผู้ควรคบหาท่านผู้รู้ทั้งหลายผู้เป็นพหูสูตร พึงไต่ถาม ตั้งใจฟังโดยเคารพ นรชนทำได้อย่างนี้ จึงจะเป็นผู้มีปัญญา"* (พระโพธิสัตว์)

**ธรรมบท ๒๕/๒๑** *"ควรมองผู้มีปัญญาที่คอยชี้โทษและกล่าวคำขนาบอยู่เสมอ ว่าผู้นั้นแหละ คือ ผู้ชี้ขุมทรัพย์ ควรคบหาบัณฑิตเช่นนั้น เพราะย่อมมีแต่คุณอันประเสริฐส่วนเดียว"* (พระพุทธวจนะ)

**อุทัยสูตร ๑๕/๒๔๓** *"คนมีปัญญาเกิดบ่อย ก็เพื่อพบทางที่ไม่เกิดบ่อย"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๘๗** *ถาม* ที่กล่าวว่า พระพุทธองค์ทรงย่อโลกให้มาอยู่ที่ตัวเรา หมายความว่าอย่างไร

*ตอบ* ทรงให้พิจารณาทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธัมมารมณ์ เมื่อเกิดกระทบกัน เกิดผัสสะและเวทนา ทำให้เกิดความยินดียินร้าย ถ้าหากไม่รู้จักโยนิโสมนสิการให้แยบคายแล้ว จะตกเป็นทาสแห่งอารมณ์ไปตามกระแสโลก เกิดทุกข์โทษได้ จึงสอนให้รู้เท่าทันโลก รู้กฎแห่งสามัญญลักษณะว่าเป็นอนิจจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรอยู่คงที่สักอย่างเดียว

**พระพุทธองค์** ทรงตรัสไว้ในโลหิตัสสสูตร ๑๕/๙๐ *"เราบัญญัติเรียกว่า "โลก" เหตุให้เกิดโลก การดับของโลก และทางให้ถึงความดับโลก ในสรีระร่างกาย อันมีความยาวประมาณวาหนึ่งนั้น ที่มีพร้อมทั้งสัญญาและใจครองอยู่"*

**ข้อ ๘๘** *ถาม* ที่กล่าวว่า ไม่ให้ติดยึดทั้งดีและเลวนั้น หมายความว่าอย่างไร

*ตอบ* อุปมาเปรียบด้วยแพ อันบุคคลอาศัยแพข้ามน้ำได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องแบกแพขึ้นฝั่ง

**จูฬตัณหาสังขยสูตร ๑๒/๓๗๘ "สิ่งทั้งหลายไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นฯ** *สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสาย"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๘๙** *ถาม* ก่อนสิ้นชีวิตให้นึกถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ มีคำกล่าวว่า "จ้องให้ดีนาทีทอง" นั้นหมายความว่าอย่างไร

*ตอบ* **เป็นคำสอน** ที่พยายามชี้ให้ทำจิตใจให้ดีที่สุด และให้ปล่อยวางก่อนสิ้นชีวิต หรือขณะสิ้นชีวิต แต่ไม่ควรที่จะรอให้ถึงตอนนั้น ทาง



**ภาพแสดง**

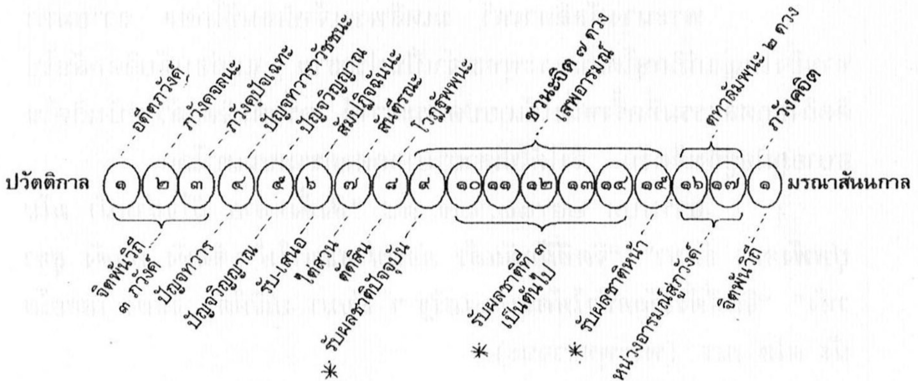
**การเกิดวิถีจิตขึ้นรับอารมณ์ ( ๑๗ ขณะจิต )**

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

**** มรณาสันนกาล ( มรณาสันนวิถี ) – จุติจิต – ปฏิสนธิจิต ( ปวัตติกาล ) – มรณาสันนกาล ****

**** ปวัตติกาล - จิตขึ้นสู่วิถี * ภวังคจิต ๓ ขณะ – ปัญจทวาร – ปัญจวิญญาณ – รับอารมณ์**

**- ไต่สวน – ตัดสิน – เสพอารมณ์ ๗ ขณะ – หน่วงอารมณ์ ๒ ขณะ – พ้นวิถี ***




**คาถาสังคหะ** "ปฏิสนธิ ภวังคัญจะ ตถา จวนะมานะสัง

เอกะเมวะ ตะเถเวกะ วิสยัญ เจกะชาติยัง ฯ ปฏิสนธิจิต ภวังคจิต และจุติจิต เป็นจิตประเภทเดียวกัน และอารมณ์ของปฏิสนธิจิต ภวังคจิต และจุติจิต ก็เป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน"

**มรณุปปัตติ ๔** คือ อายุกขยมรณะ ๑ กัมมักขย ๑ อุภยักขย ๑ อุปปัจเฉทก ๑

**นิมิต ๓ ในมรณาสันนกาล** คือ กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ และคตินิมิตอารมณ์

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

ที่ดีควรถือว่า **ทุกนาทีในปัจจุบันเป็นนาทีทองทั้งหมด** โดยบำเพ็ญคุณงามความดีด้วยกาย วาจา ใจ ควรเตรียมตัวเสียแต่บัดนี้ เพราะถ้าไม่ฝึกหัดเจริญสติให้ชำนาญมาก ๆ เมื่อถึงตอนที่ใกล้ ๆ จะสิ้นลม อาจพลาดนาทีทองก็ได้ **หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** ท่านสอนว่า **"การปฏิบัติทั้งหลายที่เราพยายามปฏิบัติกันมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตเป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่ง... ปล่อยวางทั้งหมด"**

**โจรเคราแดงเคยเป็นเพชฌฆาต** ฆ่านักโทษมา ๕๕ ปี ครั้นต่อมาได้ถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระสารีบุตร เมื่อได้ฟังธรรมและขอถึงพระรัตนตรัย แล้วตายไปบังเกิดบนโลกสวรรค์ชั้นดุสิต

**พระนางมัลลิกาเทวี** มเหสีพระเจ้าปเสนทิโกศล ถวายมหาทานยิ่งใหญ่แก่ภิกษุโดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน แต่ก่อนดับจิตกลับไปคิดถึงอกุศลกรรมที่ครั้งหนึ่งได้เคยปดพระสวามี ครั้นดับจิตแล้วไปบังเกิดในอบายภูมิอยู่ถึงเจ็ดวัน จึงได้ไปเสวยวิบากกุศลกรรมบนเทวโลก

**ธรรมบท ๒๕/๑๓, ๑๗, ๑๘** *"สิ่งทั้งหลาย มีใจนำหน้า มโน ปุพพังคมา ธัมมา"* ***"จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้*** *ฯ จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง"* ***"จิตที่ตั้งไว้ถูกทำให้คนประเสริฐ*** *ฯ สัมมา ปณิหิตัง จิตตัง เสยยโส นัง ตโต กเร* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๙๐** ***ถาม*** อะไรเป็นเหตุให้เกิดภพเกิดชาติไม่มีที่จบหรือสิ้นสุดของวัฏฏสงสาร

***ตอบ*** อุปธิ คือ กิเลส กิเลสทำให้เกิดโมหะ ความโง่ คือ อวิชชา ทำให้เกิดชาติ อันไม่มีเงื่อนต้นเงื่อนปลาย วนเวียนเป็นวัฏฏะ ทางแก้ก็คือดับอวิชชา คือ ทำวิชชาให้เกิด วิชชา คือ ปัญญารู้แจ้ง แก้ข้อสงสัยในโลกทั้งปวง โลกคือสังขาร เกิดแล้วแปรปรวนเปลี่ยนแปลงสลายไป เมื่อรู้ก็ไม่ยึดถืออดีต ไม่ยึดถืออนาคตว่าเป็นเราเขา ก็จะไม่ต้องถามหาภพหาชาติอีกต่อไป

**วิชชาสูตร ๒๕/๒๒๗** *"อวิชชาเป็นหัวหน้าประกอบอกุศลกรรม"* (พระพุทธวจนะ)



**ข้อ ๙๑** ***ถาม*** ปฏิจจสมุปบาท คืออะไร มีข้อคิดพิจารณาเรื่องนี้อย่างไร

***ตอบ*** **ปฏิจจสมุปบาท** คือ ธรรมที่เป็นสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น สิ่งที่อาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา มีองค์คือ หัวข้อ ๑๒ ประการ ได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา-มรณะฯ

**ปฏิจจสมุปบาท** เป็นห่วงโซ่ต่อเนื่องกัน เป็นเหตุให้สัตว์โลกเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารเป็นทุกข์ การตัดห่วงโซ่ห่วงใดห่วงหนึ่งได้ก็จะเป็นการพ้นทุกข์ได้ การตัดก็คือ การทำอวิชชาให้หมดไป ทำวิชชาให้เกิดปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง

**กลหวิวาทสูตร** ๒๕/๔๔๙ ***"ความยินดีและไม่ยินดี มีผัสสะเป็นเหตุ"*** (พระพุทธวจนะ)

**มหาหัตถิปโทปมสูตร** ๑๒/๒๙๘ ***"ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม"*** (พระเถระคาถา)

**ข้อ ๙๒** ***ถาม*** เมื่อขณะที่พระพุทธองค์เป็นพระโพธิสัตว์ ยามเสด็จประทับอยู่กลางป่า ทรงแก้ไขความหวาดกลัวอย่างไร

***ตอบ*** **ทรงใช้โยนิโสมนสิการ** คือ การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ด้วยการทำใจให้พร้อมเผชิญหน้าความจริง ใคร่ครวญ พิจารณาไตร่ตรอง ซ้ำแล้วซ้ำอีก หาเหตุผลด้วยสติปัญญาและความเพียร

สังยุตตนิกาย มหาวรรค ๑๙/๔๐๑ *"เมื่อก่อนตรัสรู้ ทรงเจริญอานาปานสติมาก"*

***"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!*** *แม้ตัวเราในสมัยก่อนจะตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์ผู้ยังมิได้ตรัสรู้ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้โดยมาก* ***เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายของเราก็ไม่ลำบาก ตาของเราก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็พ้นจากอาสวะ*** *(กิเลสที่ดองสันดาน) ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน* ***เพราะเหตุนั้นแล*** *ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าภิกษุพึงหวังว่ากายของเราไม่พึงลำบาก ตาของเราไม่พึงลำบาก จิตของเราพึงพ้นจากอาสวะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน* ***เธอก็พึงทำไว้ในใจซึ่งสมาธิ อันมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์นี้ให้ดี"*** (พระพุทธวจนะ)

ธชัคคสูตร ๑๕/๓๐๕ "ฯลฯ เมื่อตามระลึกถึงตถาคต (พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ) ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง ขนพองสยองเกล้าก็ตาม ที่จะมีขึ้นก็หายไป เพราะตถาคตปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ ไม่เป็นผู้กลัว ไม่หวาดสะดุ้ง ไม่หนี หรือระลึกถึงพระธรรม...ฯลฯ หรือระลึกพระสงฆ์...ฯลฯ"

**ข้อ ๙๓** ***ถาม*** ทำไมจึงกล่าวว่า "มหาสติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และอริยมรรคเป็นทางสายกลาง" ทางสายเอกและทางสายกลาง เกี่ยวข้องกันอย่างไร

***ตอบ*** **มหาสติปัฏฐาน** คือ ทางสายเอก กล่าวคือ เป็นทางสายสำคัญไม่เป็นสอง เป็นทางสายเดียวที่พ้นทุกข์ **ส่วนอริยมรรค** มีองค์แปด คือ ทางสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา มีทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ไม่สุดโต่งไปสุดทั้งสองทาง คือ กาม และทำตนให้ทรมาน

**สำหรับสติปัฏฐาน** เป็นตัวยืนทางสติที่เป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรม ส่วนอริยมรรค เวลาทำหน้าที่จะรวมตัวกันเป็นหนึ่ง เรียกว่า **"มรรคสมังคี"** เป็นทางพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน

**มณิภัททสูตร** ๑๕/๑๘๙ "*คนมีสติ ย่อมดีขึ้นทุกวันๆ สติมโต สุเว เสยโย*" (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๙๔** ***ถาม*** นอกจากธรรมะเรื่องเจริญสติแล้ว ควรศึกษาธรรมะข้อใดอีกบ้าง

***ตอบ*** **โพธิปักขิยธรรม** คือ ธรรมที่เกื้อหนุนอริยมรรค อันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ สัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘

**ควรรู้วิปัสสนาภูมิ ๖** คือ ที่ตั้งแห่งการเรียนรู้ให้เกิดปัญญา ๖ เรื่อง ได้แก่ อริยสัจ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธาตุ ๑๘ และอินทรีย์ ๒๒

**ควรรู้ไตรลักษณ์** คือ ลักษณะที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้น ๆ ๓ ประการ ได้แก่ **อนิจจา** ความเป็นของไม่เที่ยง ๑ **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์หรือคงทนอยู่ไม่ได้ ๑ **อนัตตา**



ความเป็นของมิใช่ตัวตน ๑ รู้ไตรลักษณ์ เพื่อละคลายความยึดมั่นถือมั่น

**รู้อย่างนี้แล้ว** มีคุณทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดจนโลกอย่างยิ่งคือ พระนิพพาน เป็นเบื้องหน้า (รู้ คือ ความเข้าใจชัดและปฏิบัติได้ถูกตรง)

**พรหมจริยาสูตร ๒๑/๓๐** *"ชนใดดำเนินปฏิปทาตามแนวพุทธพจน์ที่ทรงแสดงไว้แล้ว ชนนั้นได้ชื่อว่า ทำตามคำสอนของพระศาสดา ย่อมดับทุกข์ได้"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๙๕** ***ถาม*** ทำไมเมื่อพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ปรินิพพาน และนิพพานแล้ว กระดูกจึงเป็นพระธาตุไปได้

***ตอบ*** **พระไตรปิฎก** ไม่ได้กล่าวไว้ว่าเพราะเหตุใด แต่ท่านผู้รู้มีความเห็นว่า ผู้ที่ได้ฝึกสมาธิจนถึงขั้นได้ฌานสมาบัติ จะเกิดพลังจิตพลังสมาธิสามารถบังคับหรือกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ รวมทั้งเสกคาถาอาคมต่าง ๆ ตามประสงค์ได้ การทำฌานหรือการเพ่งด้วยพลังจิตที่บริสุทธิ์นี้ เมื่อปฏิบัติเป็นประจำบ่อย ๆ เข้า ก็น่าจะมีพลังอำนาจให้กระดูกกลายเป็นพระธาตุได้ เพราะพลังจิตที่บริสุทธิ์นั่นเอง

**พระพุทธศาสนา** เป็นศาสนาที่ประเสริฐ ผู้ที่นับถือได้จะต้องมีศรัทธามีกุศลบารมีมาแต่เดิม ครั้นเมื่อประพฤติปฏิบัติตามคำสอนก็สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ และมีเฉพาะพระพุทธศาสนาเท่านั้น ดังนั้น กระดูกที่กลายเป็นพระธาตุ จึงมีได้เฉพาะในพระอรหันต์เท่านั้น ศาสนาอื่นไม่มี

**นาคิตเถรคาถา ๒๖/๒๖๙** *"ในลัทธิภายนอกพระศาสนานี้ ไม่มีทางที่จะไปสู่พระนิพพานได้ เหมือนอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เลย"* (พระเถรคาถา)

*"อะหังวันทามิทูระโต อะหังวันทามิธาตุโย อะหังวันทามิสัพพะโส พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ปูเชมิ" ขอน้อมนมัสการสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายมีสังเวชนียสถานทั้ง ๔ เป็นต้น พระธาตุทั้งหลายทั่วทั้งแสนโกฏิจักรวาล และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย พร้อมทั้งพระรัตนตรัย*

## พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ทีฆนิกายปาฏิกวรรค

**อัคคัญญสูตร** สูตรว่าด้วยที่มาดั้งเดิมของโลก

- โลกเกิดใหม่ อาภัสราพรหมจุติลงสู่มนุษยโลก
- อาหารชั้นแรก ง้วนดิน
- เกิดเพศหญิงชาย เสพเมถุนธรรม สร้างที่มุงที่บัง
- สะสมอาหาร ขโมย แย่งชิง
- อกุศลธรรมเกิด สรรหาผู้ปกครองดูแล
- มหาสมมต มหากษัตริย์ ราชา ( กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร )

**********

**จักกวัตติสูตร** สูตรว่าด้วยพระเจ้าจักรพรรดิ์

- จักรพรรดิ์กับรัตนะ ๗
- จักรพรรดิ์องค์ที่ ๘ ผิดพลาด ขาดสงเคราะห์
- กำเนิดโจร ลงโทษโจร โจรฆ่าเจ้าทรัพย์
- อายุลด อธรรมเพิ่ม จาก ๘ หมื่นเหลือ ๑๐ ปี
- ยุคมิคสัญญี
- ทุพภิกขันตรกัปป์ โรคันตรกัปป์ และสัตถันตรกัปป์
- ที่รอดตายหนีเข้าป่าพงชัฎ อาศัยรากไม้ ผลไม้
- ละอกุศลธรรม ตั้งใจทำกุศลกรรม อายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง ๘ หมื่นปี
- กำเนิดพระเจ้าจักรพรรดิ์ มีโรคเพียง ๓ อย่าง หิว เบื่ออาหาร เกียจคร้าน อยากนอน และโรคชรา
- พระเมตไตรยพุทธเจ้าอุบัติ

**********



## เหตุ ๓ โลกพินาศ

( อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉท ๕ ว่าด้วย วิถีมุตตสังคหวิภาค )

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

**ไฟ ๓ กอง** ไฟ คือ ราคัคคิ โทสัคคิ โมหัคคิ

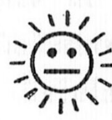
**เกิดดวงอาทิตย์ ๗ ดวง**

**ดวงที่ ๑**



- เริ่มร้อนอบอ้าว
- ภัยธรรมชาติร้ายแรงวิปริต ผิดฤดูกาล
- โรคภัยแปลกใหม่เริ่มเกิด
- ละทิ้งกุศลธรรม ลุ่มหลงในอิฏฐารมณ์ ทำอกุศลกรรมมากขึ้น
- ตั้งตนไว้ผิด อาศัยสิ่งกล่อมใจแทนพระธรรม
- มิจฉาทิฏฐิ ( สัตถันตรกัปป์ )

**ดวงที่ ๒**



- ดาวเดือนดินฟ้าอาเพศ
- เกิดขึ้นคนละมุมโลก
- ไม่มีกลางวัน-กลางคืน
- แม่น้ำน้อยใหญ่เหือดแห้ง-ทั่วทุกคามนิคม

**ดวงที่ ๓**



- น้ำใน ๕ มหานที ( คงคา ยมุนา มหิทา อจิรวดี สรภู ) เหือดแห้ง
- เหลือแต่น้ำในมหาสมุทร และสระใหญ่ทั้ง ๗

**ดวงที่ ๔**



- น้ำในสระใหญ่ทั้ง ๗ ( อโนดาต กุณาละ รถะกาละ มัณฑากินี สีหะปะปาตะ กัณมุณฑะ ฉัตตันตะ ) เหือดแห้ง
- เหลือแต่น้ำในมหาสมุทร

**ดวงที่ ๕**



- น้ำในมหาสมุทรเหือดแห้ง

**ดวงที่ ๖**



- เกิดควันคลุ้งตลบทั่วทั้งแสนโกฏิจักรวาล
- ภูเขาสิ้นชาติ สิ้นยาง เพราะขาดความชุ่มชื้น

**ดวงที่ ๗**



- โลกธาตุทั้งแสนโกฏิจักรวาลลุกโชติช่วง ตั้งแต่อบายภูมิจนถึงปฐมฌานภูมิ ( ปาริสัชชา ปุโรหิตา มหาพรหม )
- โลกธาตุมอดไหม้เป็นจุณวิจุณไม่เหลือแม้แต่อณู
- มืดมน – อนธกาลนานหนักหนา
- เริ่มจักรวาลใหม่ เกิดมหาเมฆทั่วทั้งแสนโกฏิจักรวาล เกิดลมฝนน้ำท่วมจนงวด
- เกิดเขาสิเนรุ ง้วนดิน เทวโลก พรหมโลก ก็ตั้งขึ้น ฯลฯ







**ข้อ ๙๖** *ถาม* อันตรธาน ๕ คืออะไร สำคัญอย่างไร พระพุทธศาสนาจะมีอายุห้าพันปีจริงหรือ

***ตอบ*** **อันตรธาน ๕** ได้แก่ ๑) ปริยัติอันตรธาน ๒) ปฏิบัติอันตรธาน ๓) ปฏิเวธอันตรธาน ๔) ลิงคอันตรธาน และ ๕) ธาตุอันตรธาน

**เมื่อพระศาสนาพ้นห้าพันปี** จะหาคนบูชาพระบรมสารีริกธาตุไม่ได้ พระบรมสารีริกธาตุจะเสด็จจากพรหมโลก เทวโลก และโลกบาดาลไปประชุมกันที่โพธิบัลลังก์ปริมณฑลข้างละ ๑ วา แสดงปาฏิหาริย์แผ่รัศมีไปหมื่นโลกธาตุอยู่ ๗ วัน จะได้พบแต่เทวดาทั้งปวง ไม่มีมนุษย์ เทวดาจะแต่งเครื่องสักการะบูชาประทีปเงินทอง ดีดสีตีเป่า พิไรร่ำรำพัน เสียใจว่าศาสนาจะเสื่อมสูญเสียในวันนี้ ต่อไปจะมืดมนอนธกาล น่าสังเวชนัก แล้วเตโชธาตุก็พวยพุ่งเผาพระธาตุหายไป เทพกระทำประทักษิณ ๓ รอบ แล้วเสด็จกลับสู่ที่แห่งตน

**บรรดาอันตรธานทั้ง ๕ นี้** ปฏิเวธอันตรธานจะเกิดก่อน ต่อมาคือปฏิบัติอันตรธาน ปริยัติอันตรธาน และลิงคอันตรธาน ส่วนธาตุอันตรธานจะอันตรธานเป็นลำดับสุดท้าย เพราะเหตุที่ไม่มีคนกราบไหว้บูชา

**ส่วนเรื่องที่มีการพยายามที่จะปรับปรุงเอาการเรียนการสอนวิชาพระพุทธศาสนาออกจากหลักสูตรของโรงเรียนหรือให้เป็นเพียงวิชาเลือก จะถือว่าเป็นการบ่อนทำลายให้พระพุทธศาสนาอันตรธานได้หรือไม่ จึงขอฝากไว้ให้คิดถึงอนาคตของพระพุทธศาสนาในเมืองไทย**

**พราหมณสูตร ๑๙/๒๑๘** พระพุทธองค์ตรัสว่า *"เมื่อบุคคลได้เจริญกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐาน๔ พระสัทธรรมจึงจะตั้งอยู่ได้นานเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว"*

**ข้อ ๙๗** *ถาม* เหตุการณ์ธรณีพิบัติภัย (เกิดแผ่นดินไหวคลื่นใต้น้ำ "สึนามิ") เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ปรากฏว่า มี ๑๑ ประเทศได้รับความ เสียหายทั้งชีวิตและทรัพย์สินมากกว่าสองแสนคน สำหรับประเทศเราพบศพแล้วกว่าห้าพันคน และมีผู้สูญหายค้นหาศพไม่พบอีก



เกือบห้าพันคน ปรากฏว่า มีชาวต่างชาติซึ่งเป็นนักท่องเที่ยวชาวยุโรปเกือบครึ่ง จึงสงสัยว่า ทำไมชาวต่างชาติและประเทศทั่วโลกอีก ๑๐ ประเทศ คนกว่าสองแสนคน ต้องมาตายพร้อม ๆ กัน ชาวต่างชาติต้องมาเสียชีวิตในประเทศไทย สามีภรรยา พ่อแม่ลูกต้องพลัดพรากจากกันในสภาพที่น่าเศร้าสลดใจ เช่นนี้เพราะเหตุใด

***ตอบ*** **ประเทศที่เสียหายมากที่สุด** คือ อินโดนีเซีย ซึ่งเป็นจุดเกิดเหตุแผ่นดินไหวที่เกาะสุมาตรา จำนวนกว่าสองแสนสามหมื่นคน ศรีลังกาเกือบห้าหมื่นคน อินเดียกว่าหนึ่งหมื่นคน มีประเทศที่เสียหายเล็กน้อย ได้แก่ มาเลเซีย พม่า โซมาเลีย แทนซาเนีย มัลดีฟ บังคล่าเทศ และเคนยา นับว่ารุนแรงเป็นลำดับที่ ๖ ของโลกในรอบ ๑,๐๐๐ ปีที่ผ่านมา จึงน่าคิดว่าเพราะเหตุใดจึงต้องได้รับเคราะห์กรรมพร้อมกันเช่นนี้

พระพุทธศาสนาสอนว่า "สัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน ใครทำกรรมอันใดไว้ จะดีหรือชั่วก็ตาม ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น" **พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก** ได้แสดงไว้ตอนหนึ่งว่า **"พระเจ้าวิฑูฑภ** กษัตริย์แห่งแคว้นโกศล กลับจากทำสงครามล้างแค้นนครกบิลพัสดุ์ ญาติข้างพระนางวาสภขัตติยาพระมารดา กลับแวะพักทัพที่ริมฝั่งแม่น้ำอจิรวดี **ตกกลางคืนน้ำได้ไหลบ่ามากวาดเอาทหารทั้งกองทัพ รวมทั้งพระเจ้าวิฑูฑภ จมหายไปกับสายน้ำ"** พระพุทธองค์ทรงตรัสเล่าว่า เป็นเพราะกรรมในอดีตชาติ ที่เขาเหล่านั้นได้ร่วมกันกระทำปาณาติบาต ใช้ยาพิษเบื่อปลาตายมากมาย **นี่แสดงให้เห็นว่า ไม่มีอะไรจะยุติธรรมเท่ากับกรรมที่ทำไว้** ไม่มีใครจะสร้างความเดือดร้อนให้แก่เราได้ นอกจากตัวของเราเอง

**พระพุทธองค์** ทรงสอนให้เราพิจารณาเนือง ๆ ว่า **"เรามีความแก่ ความเจ็บ และความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ ความเจ็บและความตายไปได้"**

น่าคิดว่า ภัยคลื่นยักษ์นี้ไม่เคยเกิดก็ได้เกิดขึ้นแล้ว พระไตรปิฎก จักกวัตติสูตรได้แสดงไว้ว่า เมื่อถึงยุคสมัยปลายพุทธกาลห้าพันปี จะเกิดยุค**มิคสัญญี** (สำคัญว่าเนื้อ) ใน**สัตถันตรกัปป์** คือ กัปป์ที่อยู่ระหว่างศัสตรา

๗ วัน คนทั้งหลายจะสำคัญในกันและกันว่าเป็นเนื้อ จะมีศัสตราเกิดขึ้นในมือ ฆ่ากันและกันด้วยสำคัญว่าเป็นเนื้อ ผู้ที่ทำบาปอกุศลปนด้วยโลภะ โทสะ โมหะ จะไปเกิดในยุคนี้ ได้รับความอดอยาก ทรมานนา ๆ ประการ (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือมนุษย์ฯ เล่ม ๑ หน้า ๑๑) สิ่งที่ไม่เคยเกิดได้เกิดแล้ว ดังนี้จึงไม่ควรตั้งอยู่ในความประมาท

**เมื่อครั้งพุทธกาล** พระพุทธองค์ทรงปลงอายุสังขาร ได้เกิดแผ่นดินไหว พระอานนท์ได้กราบทูลถามถึงเหตุปัจจัย **ตรัสว่า เหตุให้เกิดแผ่นดินไหว มีเหตุปัจจัย ๘ ประการ คือ ลมกำเริบ ๑ ผู้มีฤทธิ์บันดาล ๑ พระโพธิสัตว์จุติจากดุสิตลงสู่พระครรภ์พระมารดา ๑ ประสูติ ๑ ตรัสรู้ ๑ พระตถาคตแสดงธรรมจักร ๑ ปลงอายุสังขาร ๑ และปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ๑**

**เรื่องของกฎแห่งกรรมนี้เป็นอจินไตย** เป็นเรื่องที่ไม่ควรคิด ๔ อย่าง คือ พุทธวิสัย ฌานวิสัย โลกวิสัย และกรรมวิสัย กรรมนี้วิจิตรพิสดาร ยากจะเข้าใจ

**ภัยแผ่นดินไหวเป็นภัยภายนอก** ยังน่ากลัว **แต่ภัยภายใน** อันเกิดจากผัสสะ และเวทนาทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ **หากไม่สำรวมระวังปล่อยให้ไหวไปตามอารมณ์ เป็นภัยที่น่ากลัวยิ่งกว่า** เพราะทำให้ก่อภพก่อชาติ เวียนว่ายเป็นวัฏฏะ เป็นทุกข์อันไม่มีเงื่อนต้นเงื่อนปลายหาที่จบมิได้

**ทีฆีติโกศลชาดก ๒๗/๑๗๙** *"เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวรฯ อเวเรน จ สัมมันติ"* (พระโพธิสัตว์)

**ปฐมสังคามวัตถุสูตร ๑๕/๑๑๙** *"ผู้ชนะย่อมก่อเวร ผู้แพ้ย่อมนอนเป็นทุกข์ฯ ชยัง เวรัง ปสวะติ ทุกขัง เสติ ปราชิโต"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๙๘** *ถาม* ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าการทำชั่วทำบาปเป็นอกุศลให้ผลเป็นทุกข์ ทำดีทำบุญกุศลให้ผลเป็นสุขก็ตาม แต่ก็ยังคงมีผู้ทำผิดคิดชั่วทำบาปกันอยู่ เป็นเพราะเหตุใด



*<u>ตอบ</u>* **คนมีหลายจริต** ผู้ที่เคยทำอะไรด้านใดมามากจะเป็นเชื้อเป็นทุนมาแต่อดีตให้ทำด้านนั้น ๆ ถ้ามีเชื้อบุญ (ปุพเพกตปุญญตา) มาแต่อดีตมาก ก็คิดทำแต่บุญกุศล ถ้ามีเชื้อบาปมามาก ก็คิดแต่จะทำในสิ่งที่เคยชิน

**คนที่มีจริตไปทางราคจริต โทสจริต โมหจริต** ก็จะประกอบอกุศลกรรมไปในทางโลภ โกรธ หลง เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เกิดโทษเป็นทุกข์สถานเดียว หาความสุขมิได้ เป็นเหตุให้ไปสู่อบาย

**คนที่มีจริตไปในทางสัทธาจริต วิตกจริต พุทธิจริต** ก็จะประกอบกรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล มีผลให้ได้รับทั้งสุขและทุกข์สลับสับเปลี่ยนกันไป ดังที่พบเห็นกันในโลกนี้

**แนวทางแก้ไข** ต้องศึกษาและปฏิบัติตาม เริ่มสร้างรั้วกันภัยโดยนำคุณธรรม ๕ ประการ มายึดถือปฏิบัติ ได้แก่ สัทธา วิริยะ หิริโอตตัปปะ จาคะ ปัญญา หรือปฏิบัติตนตามแนวทางไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มีปัญญาแล้วจะเกิดความละอายชั่วกลัวบาป

**พระอภิธรรมปิฎก มิสสกสังคหะ แสดงเหตุ ๖ ประการ** เหตุ คือ กรรมที่ทำให้ผลเกิดขึ้น ธรรมทั้งหลายที่ได้อุปการะจากเหตุ คือ มีเหตุเป็นปัจจัยแล้วย่อมมีสภาพมั่นคงในอารมณ์ เหมือนต้นไม้ที่มีรากงอกงาม มี ๖ ประการ แบ่งเป็น **เหตุบาป คือ ต้นเหตุให้บุคคลทำอกุศล** ๓ ได้แก่ โลภเจตสิก โทสเจตสิก และโมหเจตสิก และ**เหตุบุญ คือ ต้นเหตุให้บุคคลทำกุศล** ๓ ได้แก่ อโลภเจตสิก อโทสเจตสิก และอโมหเจตสิก โดยที่กุศลชั้นกามาวจรนี้ เมื่อตายลงจะนำไปสู่สุคติภูมิ คือ มนุษยภูมิ และเทวภูมิ **แต่ถ้าเป็นมรรคกุศลก็จะส่งผลให้สำเร็จพระอริยบุคคล หมดสิ้นกิเลสทั้งปวงพ้นวัฏฏทุกข์ได้ในที่สุด**

**ธรรมบท** ๒๕/๒๖-๒๗ *"การสะสมบาปนำทุกข์มาให้ บาปย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ทำ"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๙๙** *<u>ถาม</u>* ความสุขนั้นใคร ๆ ก็ต้องการ แต่ไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นที่ตรงไหน




*ตอบ* พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงชี้ให้ดำเนินทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าโดยย่อ ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

**ประการแรก** ต้องสร้างปัญญาให้เกิด กล่าวคือ มีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบถูกและตรง ต้องเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว เชื่อในความตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การสร้างปัญญาทำได้ ๓ ทาง คือ **สุตะ** การฟัง การศึกษาเล่าเรียน **จินตา** การคิดพิจารณาหาเหตุผล และ**ภาวนา** การปฏิบัติทำจิตให้ตั้งมั่น บริสุทธิ์ผ่องใสให้เกิดปัญญา

**เมื่อเกิดปัญญา** ก็จะรู้ผิดชอบชั่วดี รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นสาระและอะไรมิใช่ จะมีความเพียร มีสมาธิ และมีสติรู้ตัวตื่นอยู่เสมอ ไม่เผลอหลงใหล งมงาย มีสมาธิจิตใจมั่นคง ไม่หลงทำชั่วกลัวบาปจึงไม่มีโทษเป็นทุกข์

**เมื่อมีสมาธิ** ก็เท่ากับว่ามีศีล เพราะผู้มีสติและจิตตั้งมั่นจะสำรวมกาย วาจา ใจ เมื่อสมาธิมีอยู่ ศีลชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อมีศีลอยู่ อินทรีย์สังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ หิริความละอายชั่ว โอตตัปปะความเกรงกลัวต่อบาปชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ และสติสัมปชัญญะ ย่อมมีอยู่

**ผู้มีสติ** เป็นผู้มีแต่ความสุข จะเอาความทุกข์มาแต่ไหน

**ธรรมบท ๒๕/๕๐** *“เว้นเหตุแห่งทุกข์ ย่อมมีสุขในที่ทั้งปวง”* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๐** *ถาม* คำว่า “สังสารวัฏ” หมายความว่าอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะทราบซึ้งถึงโทษภัยของสังสารวัฏ ดูเหมือนไม่สำคัญอะไร เพราะเมื่อตายไปแล้วก็ไม่รู้ว่าไปเกิดเป็นอะไร จะไปเกิดเป็นอะไรก็ช่าง

*ตอบ* ถ้ามีธรรมอันเป็นกำลัง คือ พละธรรม ๕ ประการ ก็จะเข้าใจและไม่พูดเช่นนั้น คุณธรรม ๕ ประการ ได้แก่ ๑) สัทธา ๒) วิริยะ ๓) สติ ๔) สมาธิ ๕) ปัญญา

สัทธา ๔ คือ ความเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ๔ ประการ ได้แก่



๑) **กัมมสัทธา** เชื่อกรรม ๒) **วิปากสัทธา** เชื่อผลของกรรม ๓) **กัมมัสสกตาสัทธา** เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตัว ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ๔) **ตถาคตโพธิสัทธา** เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต

**สังสารวัฏ** คือ ภพที่เวียนเกิดเวียนตาย การเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลก การเกิดการตายของสัตว์โลกก็คือทุกข์ ทุกข์ของสังสารวัฏ คือ ทุกข์ที่สัตว์โลกประสบกับความทุกข์โศก น้ำตาที่หลั่งลงแล้วในสังสารวัฏ รวมกันแล้วมีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ พวกเราทุกคนนี้อยู่กับร่างกายนี้ เกิดตาย ๆ มาหลายภพหลายชาติแล้ว แต่มีอวิชชาปิดบังจึงจำไม่ได้ ทำให้มีความคิดผิดเห็นผิด เห็นของไม่งามว่างาม เห็นของไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นของเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นความไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน เกิดมาจึงมีสุขมีทุกข์ต่าง ๆ กันไป

**คนมีสัทธาและปัญญา** จะเลือกที่จะเกิดในภพภูมิที่ดีกว่า หรือที่เรียกว่า สุคติ ได้แก่ มนุษย์และสวรรค์ **และเพียรมีสติและสมาธิ ปฏิบัติธรรมยกจิตใจให้สูงขึ้น** ผ่องใสขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ปราศจากความโลภ โกรธ หลง ก็จะถึงทางพ้นทุกข์ แต่ถ้าหากปล่อยชีวิตให้ตกอยู่ในความประมาท ชีวิตจะเป็นอย่างไรก็ช่างแล้ว ก็จะมีแต่อกุศล เต็มไปด้วยความโลภ โกรธ หลง ไม่มีสัทธาและปัญญาไม่เกิด ก็จะมีอบายภูมิเป็นที่ไป คือทุคติเป็นที่หวังได้ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน น่าสนุกนักหรือที่หากจะต้องไปเกิดในอบายภูมิ เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก หากมีโอกาสต้องรีบไขว่คว้า แม้จะเป็นเรื่องยาก แม้จะต้องทวนกระแสจิตกระแสโลกก็ต้องฝืน เพราะการทำคุณงามความดีต้องฝืน ตามปกติจิตใจคนเราย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำ หากไม่รู้จักโยนิโสมนสิการให้ดีก็น่าเสียดาย ที่เกิดมาทั้งทีเสียชาติเกิด ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **“โมฆะบุรุษ”** หรือ **“โมฆะชิณโณ”** คือแก่เสียชาติเกิด

*“ราตรีของผู้ตื่นนาน โยชน์ของผู้เมื่อยล้ายาว สังสารวัฏของผู้ไม่รู้พระสัทธรรม แสนจะยาวนานยิ่งนัก”* (พระพุทธวจนะ)

**สังยุตตนิกาย นิทานวรรค** ๑๖/๒๑๙ ข้อ ๑๕๒ **เวียนว่าย**

**ตายเกิด** *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเสมือนท่อนไม้ที่โยนขึ้นไปในอากาศ บางครั้งก็ตกลงทางโคน บางครั้งก็ตกลงทางกลาง บางครั้งก็ตกลงทางปลาย* ***สัตว์ทั้งหลายผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกั้น*** *มีตัณหาเป็นเครื่องผูกมัด วิ่งไป ท่องเที่ยวไปอยู่ บางครั้งก็ไปสู่โลกอื่นจากโลกนี้ บางครั้งก็มาสู่โลกนี้จากโลกอื่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! สงสาร* ***(การเวียนว่ายตายเกิด) นี้มีที่สุดอันตามไปไม่พบ ไม่ปรากฏเงื่อนเบื้องต้นเบื้องปลายของสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูกมัด*** *วิ่งไป ท่องเที่ยวไปอยู่ ควรเพื่อจะเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในสังขารทั้งปวง ควรที่จะพ้นไปเสีย"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๑** ***ถาม*** นักปฏิบัติธรรมแท้จริงส่วนใหญ่ ไม่ค่อยยินดีต่อการขอพรรับพร เป็นเพราะเหตุใด

***ตอบ*** **คำอวยพร** เป็นสำนวนโวหารคำพูดให้ดูน่าฟังของทางโลก ที่ขอให้มีความสุขกายสุขใจ ขอให้ร่ำรวย ฯลฯ ซึ่งยึดถือกันว่า ถ้าอยู่ดีกินดี มีเงินทองร่ำรวยแล้วจะมีความสุขใจไปด้วย แต่ถ้าไม่มีเงินทองก็จะไม่สบายใจ โปรดอย่าลืมว่า พระพุทธองค์ก็เสด็จออกจากพระราชวังสู่ป่า จากความมีไปสู่ความไม่มี การขอพรเป็นการพึ่งพาสิ่งนอกตัว นักปฏิบัติธรรมรู้ว่าไม่มีสิ่งใดที่จะได้มาโดยไม่ได้ทำด้วยตัวเอง

**ความสุขอยู่ที่ใจ** ทุกอย่างสำคัญที่ใจ มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า ไม่ว่าผู้ใดจะเก่งกล้าสามารถ ร่ำรวย บรรดาศักดิ์สูงส่งเพียงใดก็ตาม ก็ไม่อาจบันดาลให้เป็นไปดังใจได้ทุกอย่างที่ปรารถนา ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้และเข้าใจชัดถึงความจริง (สัจจะ๔) ความสุขกาย สุขใจ ความดีความงาม ต่าง ๆ ต้องทำด้วยตนเอง หาได้เกิดจากคำอวยพรไม่

**ธรรมบท ๒๕/๒๕** *"ความพอใจเป็นยอดทรัพย์ ฯ สันตุฏฐี ปรมัง ธนัง"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๒** ***ถาม*** ครูอาจารย์กล่าวว่า ถ้าเพียรพยายามปฏิบัติธรรมจนได้ถึงญาณ ๑๖ หรือโสฬสญาณรอบที่ ๑ จะสำเร็จเป็นพระโสดาบัน และจะ



เกิดอีกไม่เกินเจ็ดชาติจริงหรือ

***ตอบ*** **ผู้ปฏิบัติธรรม** ผู้มีความเพียรเป็นไปในสติสัมปชัญญะสมบูรณ์เนือง ๆ ดังคำบาลีว่า *"อาตาปี สัมปชาโน สติมา"* เมื่อพิจารณาเห็นรูปนามเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด เห็นทุกข์โทษ ละตัณหาอุปาทาน **ตัดสังโยชน์ ๓ อย่าง** ได้แก่ **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นว่าเป็นตัวของตน **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย และ**สีลัพพตปรามาส** ความถือมั่นในศีลพรต จึงจะเป็นผู้ถึงกระแสพระนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลชั้นต้น **พระโสดาบันบุคคล มี ๓ ประเภท** ได้แก่ **เอกพีชี** เกิดอีกครั้งเดียว ๑ **โกลังโกละ** เกิดอีกสองสามครั้ง ๑ และ**สัตตักขัตตุปรมะ** เกิดอีกเจ็ดครั้งเป็นอย่างมากอีก ๑ และพระโสดาบันบุคคลนี้จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีก จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ปิดประตูอบาย

**คันธสูตร** ๒๐/๒๕๖ *"สัตบุรุษย่อมหอมทวนลมไปได้ทุกทิศ" "กลิ่นของคนดี ย่อมหวนทวนลมไปได้"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๓** ***ถาม*** ที่พูดกันว่าปฏิบัติธรรม มีอานิสงส์มากกว่าทานและศีล อยากทราบว่า การปฏิบัติธรรมนั้นคืออย่างไร เห็นเขาไปบวชชีพราหมณ์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นการปฏิบัติธรรมใช่หรือไม่

***ตอบ*** **การปฏิบัติธรรม** คือ การปฏิบัติ หรือกระทำเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งอันเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ เป็นการทำจิตให้บริสุทธิ์ซึ่งเป็นระดับเหนือบุญทาน และศีล ความดีงามทั้งปวง มี ๒ แนวทางคือ

๑) **สมถภาวนา** หรือสมถกรรมฐาน หรือสมถยานิกก็เรียก คือการทำสมาธิ หรือความสงบใจให้มีขึ้นเพื่อข่มนิวรณ์ แล้วใช้สมาธินำปัญญาเพื่อเจริญสติรูปนามต่อไป

**สมถยานิก** แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ **ประเภทปัญญาน้อย** ท่านอรรถกถาจารย์ ท่านกล่าวว่า ควรปฏิบัติเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดูรูปหยาบ รู้อารมณ์ง่าย **ส่วนประเภทปัญญากล้า** ควรปฏิบัติเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**๒) วิปัสสนาภาวนา** หรือวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนายานิก ก็เรียก คือ การเจริญสติเพื่อรู้แจ้งให้เกิดปัญญา รู้รูปนามเกิดดับ จนหมดความอยากความยึดถือในตัวตน อันเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ โดยวิธีใช้ปัญญา (ความรู้สึกตัว) นำสมาธิ

**วิปัสสนายานิก** แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ **ประเภทปัญญาน้อย** ท่านให้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีอารมณ์ที่แยกออกไม่มากนัก **ส่วนประเภทปัญญากล้า** ควรเจริญธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์แยกออกมาก เป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิกประเภทมีปัญญากล้า

**การปฏิบัติธรรม** ท่านแบ่งตามจริตของผู้ปฏิบัติ เช่น คนจริต ๖ (ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต วิตกจริต และพุทธิจริต) ควรเลือกอารมณ์ที่เป็นสมถกรรมฐาน เช่น กรรมฐาน ๔๐ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุวัตถาน ๑ อรูป ๔

**ส่วนจริตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งจริตออกเป็น ๒ จริต คือ ๑) ตัณหาจริต** ผู้มีโลภะ โทสะ โมหะมาก ควรเจริญกายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ **๒) ทิฏฐิจริต** ผู้มีปัญญาชอบคิดมาก ชอบวิเคราะห์ วิตกวิจารณ์ชอบสงสัย ฟุ้งซ่าน ควรเจริญจิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยไม่ต้องทำสมถะก่อน

**สรุปว่า** การปฏิบัติใดที่เหมาะสมจะใช้อารมณ์ใดให้เกิดสติบ่อยควรใช้อารมณ์นั้น เพราะทุนเดิมของแต่ละคนที่เคยทำมาแต่อดีตชาติ จะถนัดและชอบไม่เหมือนกัน พึงสังเกตดูตัวเราเองด้วย

**ข้อสังเกต** สมถกรรมฐาน มีอารมณ์ของสติปัฏฐานเป็นบัญญัติ คือ เป็นสมมติสัจจะ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน มีอารมณ์เป็นปรมัตถสัจจะ

**การเจริญสติปัฏฐาน** ที่เป็นไปในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น เป็นการตามรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ถ้าเมื่อใดสติได้พัฒนาขึ้นจะเกิดปัญญาญาณ คือ **รู้เท่า รู้ทัน และรู้ถูก**



**อาคันตุกาคารสูตร ๑๙/๘๓** *"ธรรมที่ควรให้เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง คือสมถและวิปัสสนา"* (พระพุทธวจนะ)

**มหาวัจฉโคตตสูตร ๑๓/๒๑๙** *"สมถะและวิปัสสนานี้เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๔** *ถาม* การเจริญวิปัสสนา จำเป็นจะต้องเดินจงกรม และนั่งสมาธิด้วยหรือไม่

*ตอบ* **เดินจงกรมและนั่งสมาธิ** มีความจำเป็น แต่ต้องเป็นการเจริญสติเท่านั้น และต้องไม่ใช่เป็นการเพ่ง *(ฌาน)* จ้องหรือตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อจะเอาอะไร แท้จริงการเจริญสติ เป็นการปฏิบัติที่ทำได้ในชีวิตประจำวันตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ เจริญสติได้ทุกอิริยาบถ เพราะใช้เพียงแต่ขณิกสมาธิเท่านั้น

**สมาธิ** เป็นบาทหรือฐานของการเจริญสติ เป็นไปตามอริยมรรคมีองค์แปด ที่เรียกว่า มรรคสมังคี คือ มรรคประชุมกันได้

**การเจริญสติ** ที่เป็นไปในปัฏฐานทั้ง ๔ นับว่ามีความสำคัญเป็นลำดับหนึ่ง การเดินจงกรมมีความสำคัญรองลงไป และการนั่งสมาธิมีความจำเป็นลำดับถัดไป การนั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องหลับตา หรือไปทำที่ห้องปฏิบัติหรือห้องพระ เพราะถ้าทำเช่นนั้น ก็ถือว่าพลาดจากการเจริญสติเสียแล้ว เนื่องจากมีความตั้งใจ (กิเลสตัณหา) หรือต้องการจะทำเข้ามาขัดขวาง กลายเป็นโลภะ เกิดอกุศล

**ปัตตโชตสูตร ๑๕/๖๒** *"สติ เป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่เสมอฯ สติ โลกัสมิ ชาคโร"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๕** *ถาม* การเจริญสติ ต้องไม่ใช่การเพ่งจ้องหรือน้อมหรือตั้งใจเพื่อจะปฏิบัติ แม้แต่กำหนดก็ไม่ให้กำหนด แล้ววิธีที่ถูกต้องนั้น ๆ คืออย่างไร

*ตอบ* **ถ้าใช้คำว่ากำหนด** ก็อย่าแปลความหมายว่าจะต้องทำ

และจะทำเพื่ออะไรๆ แต่ให้ตีความหมายว่า "ให้สังเกต" ซึ่งตรงกับบาลีว่า "โยนิโสมนสิการ" คือ การทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย ดูเบาๆ ด้วยจิตที่เป็นกลาง ไม่เคร่งตึงหรือหย่อนเกินไป ดูอยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ประดุจแลดูคมมีดที่เงื้อจะลงมาฟันคอตน ฉะนั้น

อุณณาภพราหมณสูตร ๑๙/๒๗๒ *"สติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของใจฯ มนัสส สติ ปฏิสรณัง"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๖** ***ถาม*** มีธรรมข้อใดบ้าง ที่จะช่วยเอื้อประโยชน์และเกื้อกูลการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อความเจริญในธรรม

***ตอบ*** จักรธรรม คือ ธรรมเปรียบด้วยล้อรถ ซึ่งนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองหรือให้ถึงจุดหมาย มี ๔ ประการ ได้แก่ **๑) ปฏิรูปเทสวาสะ** อยู่ในถิ่นที่เหมาะ **๒) สัปปุริสูปัสสยะ** สมาคมกับคนดี **๓) อัตตสัมมาปณิธิ** ตั้งตนไว้ชอบ **๔) ปุพเพกตปุญญตา** ได้ทำความดีไว้ก่อน

**โสตาปัตติยังคะ** คือ ธรรมเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงอริยบุคคลชั้นต้นสู่กระแสนิพพาน มี ๔ ประการ ได้แก่ **๑) สัปปุริสสังเสวะ** คบสัตบุรุษ **๒) ธัมมัสสวนัง** ฟังธรรมของสัตบุรุษ **๓) ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ** นำธรรมที่ได้ฟังมาปฏิบัติ **๔) โยนิโสมนสิการ** กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย

สิวสูตร ๑๕/๘๒ *"ผู้รู้ทั่วถึงสัทธรรมของเหล่าสัตบุรุษแล้ว ย่อมได้ปัญญา และไม่คลาดเคลื่อนไปเป็นอื่น"* (เทวดา)

**ข้อ ๑๐๗** ***ถาม*** การเจริญวิปัสสนาหรือการเจริญสติ ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าได้ทำไปถูกต้อง หรือไม่ถูกต้องอย่างไร

***ตอบ*** **การเจริญสติไม่ใช่การกระทำ แต่เป็นการ "รู้สึกตัวให้เป็น"** ไม่เผลอสติ ไม่น้อมฉุดเข้าไปข้างหน้า (หาอนาคต) และไม่หน่วงฉุดออกมาข้างหลัง (จนเป็นอดีต) ให้รู้ตัวอยู่กับ อารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งจะปรากฏทางทวาร ๖ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจเท่านั้น ถ้าเผลอก็ให้รู้ว่าเผลอ นั่นแหละ คือ การรู้ตัวที่ถูกต้องแล้ว การน้อมหรือหน่วง เป็นความต้องการของกิเลสตัณหา



**หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** *"คิดเท่าไหร่ก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดได้จึงรู้ รู้แล้วก็เกิดปัญญา"*

**หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ** *"คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว" อย่าเข้าไปอยู่ในความคิด ให้ออกมาอยู่นอกคิด รู้คิด ดูคิด ให้เห็นคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์"*

**รู้สึกตัวเป็น** นั่นแหละ คือ การรู้จัก โยนิโสมนสิการ เป็นการเจริญสติแล้ว เมื่อมีสติรู้รูปนามเกิดดับ ก็เป็นการเจริญวิปัสสนา

**อธิปไตยสูตร ๒๐/๑๖๗** *"ผู้มีธรรมเป็นหลัก ควรประพฤติให้สมควรแก่ธรรม"* (พระพุทธวจนะ)

**อภัยเถรคาถา ๒๖/๒๗๒** *"เห็นรูปแล้ว มัวใส่ใจอารมณ์รัก สติก็หลุดลอย"* (พระเถรคาถา)

**ข้อ ๑๐๘** ***ถาม*** จะทำให้สติเกิดต่อเนื่องนาน ๆ ได้อย่างไร เพื่อจะพัฒนาจิตให้ก้าวหน้า และจากประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติโดยทั่วไปในปัจจุบันนี้ มีข้อสังเกตควรแนะนำอย่างไรบ้าง

***ตอบ*** **จะทำสติให้เกิดต่อเนื่องไม่ได้** เพราะธรรมทั้งหลาย พระพุทธองค์ตรัสว่า *เป็นอนัตตา* บังคับบัญชาไม่ได้ สติจะเกิดหรือไม่นั้น ก็เป็นไปตามที่จิตจะสั่ง จิตจะเป็นผู้กำหนด และเมื่อสติเกิดแล้วก็เกิดได้ในช่วงสั้น ๆ ซึ่งเกิดได้ทีละ ๗ ขณะจิตเท่านั้น (เพียงลัดนิ้วมือเดียว หรือ ๑ วินาที จิตเกิดดับได้หนึ่งแสนโกฏิขณะจิต หรือเท่ากับหนึ่งล้านล้านครั้ง) มิใช่ตามที่เราอยากให้เกิด ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียรพยายามเฝ้าดู เฝ้าสังเกต ตามดู ตามรู้รูปนาม (รู้ตาม-รู้เท่า-รู้ทัน-รู้ถูก) ไม่ต้องไปจงใจสร้างหรือตั้งใจทำ ไม่ต้องไปคิดจะพัฒนาจิต เพราะจิตเกิด-ดับ เป็น*อนัตตา* ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ให้พยายามฝึกใจ ระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นกุศลเป็นปัจจุบันอยู่เป็นนิตย์ จะคิดพูดและทำแต่สิ่งที่ดี ๆ มองโลกในแง่ดี ไม่พูดเดรัจฉานกถา หมั่นเฝ้าสังเกตเรียนรู้รูปนามอยู่เนือง ๆ แต่ไม่ใช่การเฝ้าแบบเพ่งหรือจ้อง หรือไปกำหนดไปบริกรรมไปสร้างอิริยาบถขึ้นมา ให้เฝ้าดูเหมือนดูละคร อย่าไปหัดละคร หรือเล่นละครเสียเอง

**ข้อสังเกตที่ควรแนะนำ**

๑) ศึกษาเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจ ๒) รู้และแยกรูป-นาม ได้ถูกต้อง ๓) ทำความรู้สึกตัวให้เป็นปรมัตถ์ พยายามลดเลี่ยงบัญญัติออกไป ๔) มีความเพียรให้ยิ่ง ๕) อย่าใจร้อน อย่าอยากปฏิบัติ อย่ากำหนดหรือจงใจสร้างอิริยาบถหรือคำบริกรรม ๖) ปฏิบัติศีลห้าให้บริสุทธิ์ ๗) คบหากัลยาณมิตร ๘) ละนิวรณ์ให้ได้ ถ้ารู้สึกตัวเป็น นิวรณ์ก็ครอบงำไม่ได้ ๙) หากยังใช้คำบริกรรมอยู่หรือสร้างอิริยาบถอยู่ ก็ให้พยายามลดและละในโอกาสต่อ ๆ ไป ๑๐) มองโลกในแง่ดีเสมอทุกวัน ๆ ๑๑) ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้าย ๑๒) ไม่พูดเดรัจฉานกถา ๓๒ ประการ และพูดแต่กถาวัตถุสิบ (ดูรายละเอียดในข้อ ๒๕ และ๑๒๖)

**อริยวสสูตร ๒๔/๓๕** *"ผู้รักษาใจอย่างเดียว คือ ผู้มีใจรักษาไว้ด้วยสติ"* (พระพุทธวจนะ)

**มณิภัทฑสูตร ๑๕/๒๘๙** *"คนมีสติ ย่อมดีขึ้นทุกวัน"* (พระพุทธวจนะ)

**อชิตปัญหา ๒๕/๔๗๕** *"อารมณ์เหล่าใด บรรดามีในโลก สติเป็นเครื่องกั้นอารมณ์เหล่านั้น"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๐๙** ***ถาม*** เคยเจริญสติแล้ว แต่ยังละกิเลสไม่ได้ จะมีประโยชน์อะไร

***ตอบ*** ถ้าเจริญสติ ปุ๊บ ละกิเลสได้ ปั๊บ! ก็คงเป็นพระอริยบุคคลและพระอรหันต์กันไปหมดแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเพียรมาถึง สี่อสงไขแสนมหากัปป์ นานเท่าไร คำนวณได้หรือไม่ นับแต่พระโพธิสัตว์ "สุเมธดาบส" สมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทีปังกรพุทธวงศ์ที่ ๑ ล่วงมากระทั่ง ๒๓ พุทธันดร จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโคตมะพุทธวงศ์ที่ ๒๕ จึงตรัสรู้ เพราะฉะนั้น จึงควรเพียร *(สัมมาวายามะ)* มีวิริยะเจตสิกให้มาก ๆ การเจริญสติ เปรียบเหมือนเอากุศลเข้าไปนั่งอยู่ที่ใจ ถ้ามีสติ กุศลก็เกิด อกุศลก็เข้าไปไม่ได้ เมื่อกุศลเกิดมากเข้า ก็จะค่อย ๆ ล้างอนุสัยกิเลสที่นอนตามอยู่ในขันธสันดาน ค่อย ๆ อ่อนกำลังลงเรื่อย ๆ จิตจะ คุ้นเคยกับความมีสติ สติก็จะเกิดได้บ่อย ๆ ขึ้น แล้ว



ธรรมฝ่ายดีทั้งหลาย ก็จะเกิดตามมา

*" จิตเป็นของไม่มีตัวตน ถ้าไม่มีหลักให้จิตยึด ก็จับจิตได้ยาก"*

*"เราต้องไม่อยู่ในอำนาจของจิต แต่จิตต้องอยู่ในอำนาจของเรา"*

*"เมื่อสติควบคุมจิต มันอยู่ในอำนาจเรา เราก็ใช้จิตได้ละซิ"*

*"ฯลฯ น้ำขุ่นทำให้ไม่เห็นตัวปลา แม้น้ำจะใส แต่ถ้ายังกระเพื่อมอยู่ ก็ไม่เห็นปลาเหมือนกัน"*

*"ใจมีอันเดียว มิได้มีมาก ที่ว่ามากๆ นั้น เป็นอาการของใจต่างหาก ผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมชำระอาการของใจให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว สัจจธรรมของจริงจะไม่ปรากฏให้เห็นเลย จะเห็นก็แต่อาการของใจ คือ กิเลส นั่นแล"*

*"การฟังเทศก์ ก็ต้องการให้ใจสงบ ถ้าหากว่าใจสงบ จนกระทั่งไม่ได้ยินอะไรเลย นั่นแหละถูกต้องแล้ว"*

*"คนไม่เห็นทุกข์ ภาวนาไม่เป็นหรอก ฯลฯ"*

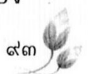
*"ใจเป็นใหญ่กว่าอะไรทั้งหมด ถ้าควบคุมใจให้สงบ ฯลฯ ความปวดนั่นนี่จะหายไปโดยไม่รู้ตัว"*

*"ฯลฯ ถ้าสงบแล้ว อยู่วัดก็สงบ อยู่บ้านก็สงบ แม้โลกจะวุ่นวาย ฯลฯ มันก็เป็นเรื่องของคนอื่น"*

*"เราชอบมองดูแต่เรื่องของคนอื่นนอกตัว ไม่มองดูตัวเองให้เข้าใจความเป็นจริง"*

**ข้อควรคำนึง ต้องรู้สึกตัวให้เป็น เฝ้าระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน** ที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเกิดทีละทวาร ที่กล่าวว่า เจริญสติแล้วยังละกิเลสไม่ได้ นั่นเป็นเพราะยังรู้สึกตัวไม่เป็น ถ้ารู้สึกตัวไม่เป็น ก็ละกิเลสไม่ได้ ถ้ารู้สึกตัวเป็น กุศลก็เกิด กิเลสจะเกิดไม่ได้

*"ปฏิบัติยาก ไม่ใช่ปฏิบัติไม่ได้... หนทางแสนไกล จะไปถึงได้ด้วยการเริ่มต้น จากการก้าวทีละก้าว ยากก็ทำไป ง่ายก็ทำไป แล้วจะสำเร็จเอง"*

# การเจริญสติ หรือ วิปัสสนากรรมฐาน

## คือ การรู้แจ้งว่า....

| **นาม** = สภาพรู้อารมณ์ (วิญญาณ ๖ หรือจิต , เจตสิก ) | **ทวาร** = ประตู , ช่องต่อ ( อายตนะภายใน ๖ ) | **รูป** = อารมณ์ที่ถูกรู้ ( อายตนะภายนอก ๖ ) | ธรรมะ, สัจจธรรม, ปรมัตถธรรม, สภาพธรรม สภาวธรรม = สิ่งที่มีอยู่จริง ๆ **ไตรลักษณ์** |
|---|---|---|---|
| นาม เห็น | ทาง ตา | เป็นรูป สี | เกิด – ดับ ๆ ๆ ๆ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา - เขา |
| " ได้ยิน | " หู | " เสียง | ( ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ) |
| " รู้กลิ่น | " จมูก | " กลิ่น | |
| " รู้รส | " ลิ้น | " รส | |
| " รู้โผฏฐัพพะ (สัมผัส) ( รู้เย็น–ร้อน , อ่อน–แข็ง, ตึง-ไหว ) | " กาย | " โผฏฐัพพะ ( เย็น–ร้อน , อ่อน–แข็ง, ตึง-ไหว) | |
| (นาม เห็น – รู้โผฏฐัพพะ) รับผลของกรรมเก่า ทั้งดี - ไม่ดี | | | |
| " คิดนึก รู้เรื่อง , รู้ความหมาย สร้างกรรมใหม่ ทั้งดี - ไม่ดี | " ใจ | " นาม ธรรมารมณ์ | |

** " เก้าอี้ดนตรีใจ **ใครกำลัง** (อารมณ์ปัจจุบัน ) ครอบครอง " ( อติมหันตารมณวิถี = อติอิฏฐารมณ์ )

** โยนิโสมนสิการ ⇨ สติ – ปัญญาเจตสิก ⇨ โสมนัส ( อุเบกขา ) เวทนา ⇨ มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต = ติเหตุกปฏิสนธิบุคคล = ปุพเพกตปุญญตา ⇨ อัตตสัมมาปณิธิ ⇨ สัปปุริสสังเสวะ ⇨ ธัมมัสสวนัง ⇨ ธัมมานุธัมมปฏิปัตติ ⇨ ปฏิรูปเทสวาสะ

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
โทร. 02-5366522





**มหาชนกชาดก ๒๘/๑๔๑** *"เมื่อได้เพียรพยายามแล้ว ถึงจะตายก็ได้ชื่อว่า ตายอย่างไม่ต้องเป็นหนี้ใคร ไม่ว่าจะในหมู่ญาติ เทวดาหรือพรหม"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๑๑๐** *ถาม* มีบางครั้งความโกรธเกิด พยายามทำความรู้ตัวว่าโกรธ แต่ไม่หายโกรธ เป็นเพราะอะไร

*ตอบ* **เพราะยังทำความ "รู้สึกตัว" ไม่เป็น** ต้องรู้สึกตัวให้เป็น ขณะใดที่รู้สึกตัวเป็นแล้ว สติเกิดขึ้น รู้ทันสภาวะของความโกรธ เมื่อสติรู้ทัน จิตจะเป็นกุศลทันที เมื่อจิตเกิดกุศล ความโกรธที่เป็นอกุศลก็เกิดไม่ได้ ความโกรธจะตั้งอยู่ไม่ได้เลย

**ถ้าจงใจสร้างสติ จิตจะหนัก** เพราะจิตมีภาระสร้างสติ นั่นไม่ใช่ตัวสติ แต่เป็นกิเลสที่อยากให้สติเกิด เป็นการเพ่งจ้องใส่ความโกรธและด้วยความหวังจะให้มันดับ เมื่อไม่ดับ ก็เกิดโทสะ เป็นความโกรธตัวใหม่ซ้อนขึ้นมาอีก จึงดูอย่างไร ความโกรธก็ไม่ดับสักที

**ถ้าเจริญสติยังไม่ชำนาญ** ให้กำหนดสมาธิเข้ามาภายในตัว เปรียบเหมือนหลบเข้าหลุมหลบภัยไว้ก่อน (**อานาปานสติ** เป็นวิหารธรรมคือเครื่องอยู่) แล้วจึงเจริญสติต่อไป

**แผ่เมตตา** กรุณา ให้เขา ถ้าเขาได้ดี ก็เจริญ*มุทิตา* แต่ถ้าช่วยเขาไม่ได้ ก็ให้วาง*อุเบกขา* ทำใจให้เป็นกลาง ๆ นึกถึงอกเขาอกเรา คนเราทุกคนจะให้เป็นไปดังใจเราปรารถนาไม่ได้ แต่ละคนก็มีกรรมเป็นของของตนทั้งสิ้น

**หมั่นพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ** ที่จะสามารถทำให้ล่วงละเมิดศีลข้อต่าง ๆ และอกุศลได้อีกมาก อีกทั้งโทสะจะเผากุศลจิต เจตสิกฝ่ายดีที่มีทั้งหมด ถ้าเปรียบความโกรธคือไฟ ลองสังเกตดูไฟที่ไหม้หัวไม้ขีดไฟ พอถูกขีดขึ้นไฟก็ลุกไหม้เผาตัวเอง พอเผาไหม้หมด จึงจะค่อย ๆ มอดดับไป ถ้ารู้ตัวได้เร็ว ความโกรธก็ดับได้เร็ว

**โทษแห่งความโกรธ** พระไตรปิฎก ได้แสดงไว้ในจตุตถปัณณาสก์





มหาวรรค

**พระพุทธองค์** ตรัสตอบพระนางมัลลิกา ผู้กราบทูลถามปัญหา ๔ ข้อ โดยทรงชี้แจงว่า

๑) มาตุคาม**ผู้มักโกรธ** ไม่ให้ทาน มีใจริษยา จะเป็น**ผู้มีรูปทราม**และยากจน มีศักดิ์น้อย

๒) มาตุคาม**ผู้มักโกรธ** แต่ให้ทาน ไม่มีใจริษยา จะเป็น**ผู้มีรูปทราม** แต่มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีศักดิ์ใหญ่

๓) มาตุคาม**ผู้ไม่มักโกรธ** แต่ไม่ให้ทาน มีใจริษยา จะเป็น**ผู้มีรูปงาม** แต่ยากจน มีศักดิ์น้อย

๔) มาตุคาม**ผู้ไม่มักโกรธ** ทั้งให้ทานและมีใจไม่ริษยา จะเป็น**ผู้ทั้งมีรูปงาม** ทั้งมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีศักดิ์ใหญ่

พระนางมัลลิกา กราบทูลว่า ชะรอยพระนางจะเป็นคนขี้โกรธในชาติอื่น จึง**ทรงมีรูปทราม** ชะรอยจะเคยถวายทาน จึงมั่งคั่ง และชะรอยจะไม่มีใจริษยา จึงมีศักดิ์ใหญ่เหนือหญิงทั้งปวงในราชสกุล แล้วทรงพระประสงค์ว่า จะไม่มักโกรธ ทั้งจะถวายทาน และไม่มีใจริษยาตั้งแต่วันนี้ไป

**พรหมทัตเถรคาถา** ๒๖/๓๒๖ *"เมื่อความโกรธเกิดขึ้น จงระลึกถึงพุทโธวาทที่ทรงอุปมาด้วยเลื่อย"* (พระเถรคาถา)

**"อนึ่ง เมื่อความโกรธเกิดขึ้น เรากลั้นลมหายใจเสีย** ความโกรธนั้นก็หายไป แล้วจะเหลือแต่ใจเดิม คือ ความรู้สึกเฉยๆ อย่าลืมทำบ่อยๆ ก็จะเห็นใจเดิม แล้วความโกรธก็ค่อยๆ หายไป"

"**ถ้ามีสติ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาแล้ว** ไม่สามารถที่จะหลงไปตามมารยาของจิตได้ อันนั้นแหละ สามารถระงับความโกรธ ความโลภ ความหลงได้"

**กลุ่มของความโกรธ** เจตสิกกลุ่มนี้มี ๔ กลุ่ม ได้แก่ **โทสเจตสิก** ๑ คือ ความไม่พอใจ คับแค้นใจ **อิสสาเจตสิก** ๑ คือ การไม่ยินดีในลาภ ยศของผู้อื่น **มัจฉริยเจตสิก** ๑ คือ ความตระหนี่เหนียวแน่น หวงแหนในที่อยู่อาศัย ในลาภที่ได้ ตระหนี่ในตระกูล ตระหนี่ในวรรณะ และตระหนี่ในธรรม **กุกกุจจ**



## มาฆ่า "โกรธ" กันเถอะ !!

### เกมส์ แมวจับหนู

### คิดเป็นหนู – รู้เป็นแมว



◀◀◀◀◀◀◀■▶▶▶▶▶▶▶

**หนู** คือ คิด , นึก , รู้ชอบ , ชัง – เผลอ ( อารมณ์ - ถูกมอง )

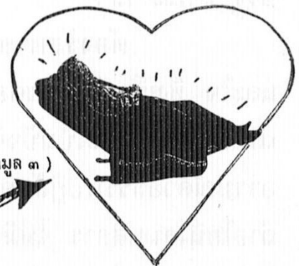




**แมว** คือ สติเจตสิก ( มอง )

**วิธีจับหนู**

๑. ดูหัวไม้ขีดไฟ , อุปมาด้วยเลื่อย ( เลื่อยอวัยวะตน )
๒. การประจานความชั่วตัวเอง ( เพราะโกรธตอบ คือผู้แพ้สงคราม )
๓. กลั้นลมหายใจ ( อานาปานสติ )
๔. เรื่องคนอื่นช่างเขา เราไม่ยุ่ง
เราจะมุ่งแต่เรื่องของเราให้เต็มที่
๕. ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ( ตัดผัสสะตัวต้นเหตุ )
๖. ทุกคนต่างมีกรรมเป็นของของตน ( รหัสกรรมแต่อดีตชาติ )
๗. อย่าเอาแต่ใจตัวเอง คนอื่นก็มีหัวใจ
๘. ยอมรับเรื่องกรรมเก่าของเราอย่างหน้าชื่นตาบาน
๙. จงมองหา (พูด) แต่ความดีของเขา
๑๐. จงเมตตา ดุจรักบุตรคนเดียว
๑๑. มองโลกแง่ดีเสมอ
๑๒. รูป – นาม เกิดแล้วดับ ตัวตนซึ่งไม่ใช่ตน ( อนัตตา กำจัดอกุศลมูล ๓ )
๑๓. อย่าหลงทาง กลับบ้านให้ถูก ( นำใจกลับสู่ฐานเดิม )
๑๔. เก้าอี้ดนตรีใจ ใครกำลังครอง ?
๑๕. โยนิโสมนสิการ ( แตะเบา ๆ )
๑๖. อาตาปี – สัมปชาโน – สติมา ( สติ – ปัญญา – ความเพียร )






สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์
โทร. ๐๒-๕๓๖๖๕๒๒

เจตสิก ๑ คือ ความร้อนใจในบาปที่ทำไว้ และในความดีที่ยังไม่ได้ทำ เดือดร้อนใจ กลัวภัยจะถึงตน (**เจตสิก** คือ ธรรมชาติที่เกิดดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกัน และอาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต เปรียบเหมือนหลอดไฟฟ้ากับแสงสว่าง เป็นปรมัตถธรรมเช่นเดียวกับจิต รูป นิพพาน มี ๕๒ ดวง เข้าปรุงแต่งจิตใจคนทั่วไป ๑๓ ดวง ปรุงแต่งจิตใจคนบาป ๑๔ ดวง และปรุงแต่งจิตใจคนทำบุญ ๒๕ ดวง)

**มาฆสูตร ๑๕/๖๕** *"ผู้ฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข"* (พระพุทธวจนะ)

**โกธนาสูตร** ๒๓/๙๑, ๒๒/๙๒ *"ผู้ฝึกฝนตนแล้ว ย่อมละความโกรธได้, พึงดับความโกรธด้วยปัญญา"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๑๑** ***<u>ถาม</u>*** ทำอย่างไร เราจึงจะละสังโยชน์ได้

***<u>ตอบ</u>*** ต้องรู้ก่อนว่าสังโยชน์เกิดได้อย่างไรเสียก่อน พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดง *ปฏิจจสมุปบาท* คือ ข้อธรรมที่เป็นสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกัน จึงเกิดมีขึ้น มี ๑๒ หัวข้อ ได้แก่ *อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ ฯลฯ*

**ต้องรู้สฬายตนะ** คือ ทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นช่องทางต่อ หรือที่ต่อระหว่าง**รูปกับนามกระทบเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ** ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา **ถ้ามีโยนิโสมนสิการ** รู้จักต้อนรับอารมณ์ด้วยธรรมปฏิสันถาร จะไม่เกิดเวทนาและตัณหา อุปาทาน ฯลฯ แต่ถ้าอโยนิโสมนสิการ ไม่มีสติรู้ตัว หลงไปกับผัสสะ เป็นไปในอารมณ์ที่น่ารักน่าใคร่ น่าพอใจ เกิดกามราคะ เป็นโลภะ หรือหากไม่น่ารักใคร่ ไม่พอใจ ก็เกิดโทสะ หรือหากเผลอสติ เหม่อลอย ไม่รู้ ก็เกิดเป็นโมหะ ทั้งโลภะ โทสะ โมหะ เป็นสังโยชน์ ผูกมัดสัตว์โลกไว้ให้ต้องเป็นปัจจัยให้เกิดโซ่ห่วงแห่งปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ประการ เมื่อถูกผูกมัดไว้เสียแล้ว จะละสังโยชน์ได้อย่างไร พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า *"ความยินดีและไม่ยินดีมีผัสสะเป็นเหตุ"* เมื่อรู้ที่มา



ของสังโยชน์ แล้วจึงต้องเจริญสติ สำรวมทวาร ๖ ขณะใดที่รูปนามกระทบเกิดผัสสะ จะต้องรู้จักโยนิโสมนสิการ อย่าให้เวทนาเกิด เมื่อตัดห่วงโซ่ใดห่วงโซ่หนึ่งเสียได้ ห่วงโซ่อื่น ๆ ก็จะหลุดออก ไม่ผูกมัดเป็นสังโยชน์อีกต่อไป

**พระสุตตันตปิฎก มหาโคปาลสูตร** พระผู้มีพระภาคประทับ ณ เชตวนาราม ตรัสแสดงถึงการขาดและความสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมของภิกษุ **๑๑ อย่าง** เทียบคุณสมบัติของคนเลี้ยงโค ๑๑ ข้อ ว่า จะทำให้ถึงหรือไม่ควรถึงความเจริญงอกงามในพระธรรมวินัย

**คุณสมบัติของคนเลี้ยงโค ๑๑ ข้อ**

๑) **รู้จักรูป** เทียบด้วยรู้จักมหาภูตรูป และอุปาทายรูป (รูป ๒๘)

๒) **รู้จักลักษณะ** เทียบด้วยรู้จักพาลและบัณฑิต

๓) **เขี่ยไข่ขัง** เทียบด้วยละบรรเทาความคิดฝ่ายชั่ว (อกุศลวิตก)

๔) **ปิดแผล** เทียบด้วยสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู เป็นต้น

๕) **สุมควัน** เทียบด้วยแสดงธรรมที่ฟังแล้วแก่ผู้อื่น

๖) **รู้จักท่าน้ำ** เทียบด้วยรู้จักเข้าหาผู้รู้แล้วไต่ถาม

๗) **รู้จักน้ำดื่ม** เทียบด้วยรู้อรรถรู้ธรรมคำสอน

๘) **รู้จักทาง (วิถี)** เทียบด้วยมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ ๘

๙) **ฉลาดในโคจร (เที่ยวไป)** เทียบด้วยรู้จักเที่ยวไปในสติปัฏฐาน ๔

๑๐) **ไม่รีดนมจนหมด** เทียบด้วยรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔

๑๑) **บูชาโคผู้เป็นพ่อโคผู้นำฝูง** เทียบด้วยเคารพบิดาสงฆ์ผู้นำสงฆ์

ธรรมบท ๒๕/๔๓ *"ความพยายาม พวกเธอต้องทำเอาเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๑๒** ***ถาม*** การปฏิบัติธรรม มีข้อสังเกตอย่างไรว่า เราปฏิบัติมาถูกทาง เป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ แล้ว

***ตอบ*** **การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน** หรือเจริญสติปัฏฐานที่ถูกทางนั้น มีข้อสังเกตง่าย ๆ คือ จะรู้สึกว่าตัวเองเบากาย เบาใจขึ้นกว่าเดิม ความโกรธลดลงไปเรื่อย ๆ จนค่อย ๆ จางหายไป และรู้สึกตัว




เกิดขึ้นเองบ่อยขึ้น

**แนวทางการเจริญสติ** ที่ถูกทาง จะสะสมเกิดปัญญาญาณ คือความรู้เป็นขั้นตอน **จากสติสูตร พระไตรปิฎก เล่ม ๒๓/๑๘๗** แสดงไว้ว่า

**"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (อริยชนทั้งหลาย)**

**๑) เมื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่ หิริและโอตตัปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ**

**๒) เมื่อหิริและโอตตัปปะมีอยู่ อินทรีย์สังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตัปปะ**

**๓) เมื่ออินทรีย์สังวรมีอยู่ ศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์สังวร**

**๔) เมื่อศีลมีอยู่ สัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล**

**๕) เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ ยถาภูตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ**

**๖) เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมีอยู่ นิพพิทาวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ**

**๗) เมื่อนิพพิทาวิราคะมีอยู่ วิมุตติญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาวิราคะ"**

**เมื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่ วิมุตติญาณทัสสนะจึงชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์**

*"นโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา ฯ ขอนอบน้อมแด่พระอริยเจ้าผู้หลุดพ้น ขอนอบน้อมแด่พระสัทธรรมอันเป็นเครื่องหลุดพ้น"*

**ข้อ ๑๑๓** ***ถาม*** มีข้อสังเกตอย่างไร ที่จะรู้ว่าพระรูปใดหรือคฤหัสถ์ท่านใดมีภูมิธรรมถึงขั้นพระอริยบุคคล หรือโสดาปัตติมรรค เข้าสู่กระแสนิพพานแล้ว

***ตอบ*** ผู้ที่จะรู้ภูมิธรรมกันได้ มีอยู่ ๒ ฐานะ คือ ๑) ตัวเองเป็นปัจจัตตัง รู้เฉพาะตน ๒) ผู้ที่มีภูมิธรรมสูงกว่าหรือเสมอกัน



**อาจมีข้อสังเกตกว้าง ๆ** พอเข้าใจถึงศีลาจาริยาวัตร หรือการประพฤติพรหมจรรย์ของพระอริยบุคคล ดังนี้

๑) ศีลห้า และกุศลกรรมบถสิบ บริบูรณ์ ๒) ไม่มักโกรธหรืออาการขัดเคืองทางกายและวาจา ๓) ไม่พูดร้ายไม่ทำร้าย ๔) สำรวมอินทรีย์ ๕) ประมาณในการบริโภค ๖) หลีกเร้นในที่อันสงัดหรือชอบปลีกวิเวก ๗) ละอายและเกรงกลัวต่อบาป ๘) พูดน้อย นอนน้อย ปฏิบัติธรรมมาก ๙) มักน้อยและสันโดษ

**ข้อสังเกตง่าย ๆ** มักวางเฉยและไม่ค่อยจะได้ยินพูดว่า "ทำไม" เพราะสิ้นสงสัยไปมากแล้วนั่นเอง

พระอริยบุคคล จะเป็นผู้สำรวมกาย วาจา ใจ ผิวพรรณผ่องใส เมื่ออธิษฐาน จะอธิษฐานบารมีเป็นกุศลวิวัฏฏะ คือ ไม่ขอเกิด หากยังเกิดอยู่ก็ขอให้ได้ปฏิบัติธรรมต่อไป จนกว่าจะบรรลุธรรม

**ทารุกัมมิกสูตร ๒๒/๔๐๑** *"ผู้เป็นคฤหัสถ์ บริโภคกามอยู่ครองเรือน รู้ได้ยาก ว่าท่านผู้ใดเป็นพระอรหันต์"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๑๔** *ถาม* เมื่อศึกษาเรียนรู้แล้วจึงทราบว่า พระพุทธศาสนามีคุณแก่มนุษย์โลก เป็นเอนกอนันต์เป็นคุณูปการ เราในฐานะพุทธศาสนิกชน หรือพุทธบริษัท ๔ (ได้แก่ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา) ควรทำหน้าที่อย่างไรบ้าง ที่จะช่วยจรรโลงรักษาพระพุทธศาสนาให้ยืนยง เป็นที่พึ่งของสัตว์โลกให้ตั้งอยู่ได้นาน

*ตอบ* ธุระของพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ อย่าง

๑) **คันถธุระ** คือ การศึกษาเล่าเรียนปริยัติ ศึกษาพระสัทธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เข้าใจ

๒) วิปัสสนาธุระ คือ การนำความรู้ ความเข้าใจ ตามที่ได้ศึกษาเล่าเรียน ไปปฏิบัติจนเกิดปัญญา เห็นรูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ธุระทั้ง ๒ ประการนี้ ต้องเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน เมื่อเรียนรู้แล้วต้องนำไปปฏิบัติ





**พระพุทธศาสนา** จะดำรงอยู่ได้ ต่อเมื่อมีผู้ศึกษาและเข้าใจพระธรรมคำสอนอย่างถูกต้องมาก ๆ ช่วยกันเผยแผ่ เช่น การพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน รวมทั้งการบรรยายธรรมก็เป็นการเผยแผ่ข้อธรรมคำสอนอีกทางหนึ่ง อันจะเป็นประโยชน์ ช่วยให้มีผู้ศึกษาและเข้าใจพระธรรมคำสอนมากขึ้น แล้วนำเอาไปปฏิบัติให้เกิดปัญญา นับเป็นทานที่ชนะทานทั้งปวง

**พุทธบริษัททั้งหลาย** ถ้าทำหน้าที่นอกเหนือไปจากธุระของพระพุทธศาสนา ๒ ประการดังกล่าว จึงไม่ใช่พุทธประสงค์และพระศาสนาก็จะตั้งอยู่ไม่ได้นาน

**อานนทเถรคาถา** ๒๖/๔๐๔ *"ผู้ใดมีการศึกษาดี ดูหมิ่นผู้ศึกษาน้อย อีกทั้งไม่มีภาคสนาม ก็เหมือนคนตาบอด ถือคบไฟ"* (พระเถรคาถา)

**ข้อ ๑๑๕** ***ถาม*** เมื่อเราปฏิบัติมาก ๆ เข้า สภาวะของสติและปัญญา ตลอดจนจิตใจ จะมีการพัฒนา เจริญก้าวหน้าอย่างไรบ้าง

***ตอบ*** **สติที่เคยเกิดน้อยหรือนาน ๆ ครั้ง** แต่เมื่อหมั่นเพียรตามรู้กาย ตามรู้ใจ (รู้รูป-รู้นาม) เนือง ๆ จนจิตรู้จักสภาวธรรมได้มากและแม่นยำแล้ว สติก็จะเกิดเร็วขึ้น ความเผลอก็จะสั้นลงไปเรื่อย ๆ **สติในเบื้องต้น** จะรู้ได้แต่อารมณ์หยาบ **เบื้องกลาง** จะรู้อารมณ์ได้ละเอียดขึ้น เป็นไตรลักษณ์ *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* จนถึง**เบื้องปลาย** จะเกิดปัญญา รู้แจ้งอริยสัจจ์ รู้รูปนาม หรือขันธ์ เป็นทุกข์ จิตก็จะหลุดพ้นจากขันธ์หรือทุกข์ จิตลอยอยู่เหนือกองทุกข์ เป็นนิพพาน

**อาตาปี สัมปชาโน สติมา** ๓ ตัวนี้เป็นเจตสิก **อาตาปี คือ วิริยะเจตสิก สัมปชาโน คือ ปัญญาเจตสิก และสติมา คือ สติเจตสิก** ควรทำความเพียร ความระลึกได้ และความรู้ตัวทั่วพร้อมให้มาก ใช้ความเพียรให้เสมอกับสมาธิ ใช้ปัญญาเสมอกับศรัทธา ใช้สติเป็นผู้กำกับ

**สิริมัณฑเถรคาถา** ๒๖/๓๒๙ *"เวลาแต่ละวัน อย่าให้ผ่านไปเปล่า จะน้อยหรือมาก ก็ให้ได้อะไรบ้าง"* (พระเถรคาถา)



**ข้อ ๑๑๖** ***ถาม*** การเจริญสติปัฏฐาน มีถึง ๔ ปัฏฐาน เราควรจะเจริญสติปัฏฐานไหนก่อนจึงจะดี หรือจะจัดลำดับปัฏฐานใดก่อนหลัง จึงจะเกิดผลดี และจะทำอย่างไร จึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้

***ตอบ*** **การเจริญสติ** มิใช่เป็นเรื่องของการจัดแจงจัดลำดับ หรือไปบงการ จะให้สติเกิดที่ฐานนั้นฐานนี้ ไม่ถูกต้อง และสติจะเกิดเมื่อใด หามีใครผู้ใดไปบังคับหาได้ไม่ สติเขาจะเกิด เขาก็เกิดของเขาเอง เราเพียงมีหน้าที่ตามดู ตามรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อารมณ์ใดชัดมาก ก็ให้ตามรู้ ตามดูอารมณ์นั้นๆ เขาจะเวียนไปเวียนมา ปัฏฐานไหนเราก็เจริญสติไปตามที่จะระลึกได้ อย่าเข้าไปจัดแจง เราเปรียบเหมือนดังเช่นผู้ดูละคร หาได้เป็นผู้เล่นละครไม่

**ส่วนการเห็นไตรลักษณ์** จะต้องทำอย่างไรนั้น การเห็นรูปนามก็คือ การเห็นการเกิด การดับ เพราะรูปนามเกิดดับอยู่แล้วตลอดเวลา เมื่อมีปัญญาเข้าไปเห็นรูปนาม เห็นความเกิดดับ นั่นแหละเรียกว่า ได้เห็นไตรลักษณ์แล้ว

**ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๒๗๘** ไตรลักษณ์มีอยู่แล้วโดยปกติ ***"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เพราะตถาคตเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุ ความตั้งอยู่แห่งธรรม ทำนองแห่งธรรมอันนั้น ก็ตั้งอยู่แล้ว*** *คือข้อที่ว่าสังขาร (สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง) ทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ (ทนอยู่ไม่ได้) ธรรม (ทั้งสิ่งมีปัจจัยปรุงแต่งและไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง) ทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ตถาคตตรัสรู้เข้าใจทำนองธรรมนั้น ครั้นตรัสรู้แล้ว เข้าใจชัดแล้วก็บอก แสดงบัญญัติ, ตั้งไว้, เปิดเผย แจกแจง ทำให้ง่ายถึงข้อที่ว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน"*

**สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ๑๘/๑ ข้อ ๑๔๖ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน**

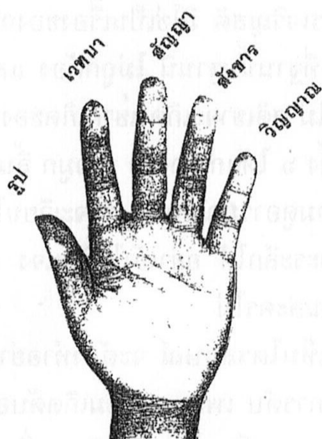
*"**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!** ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ (คือทนอยู่ไม่ได้)* ***สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา*** *เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่*





## อนัตตา – ยากำจัดความเห็นแก่ตัว






**มีขันธ์**

"สังขิตเตนะ
ปัญจุปาทา
นักขันธา
ทุกขา"

| |
|---|
| "เต มะยัง โอติณณามหะ<br>พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว" |



**ไม่มีขันธ์**

" สัพเพสังขารา
อนิจจา
สัพเพธัมมา
อนัตตาติ."





*ตัวตนของเรา ข้อนี้ท่านทั้งหลาย พึงเห็นได้ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้"*

***"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!** อริยสาวกผู้ได้สดับ เมื่อเห็นอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนัด (หมายถึงความติดใจ) เพราะคลายความกำหนัด ก็หลุดพ้น** เมื่อหลุดพ้น ก็มีญาณรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว เธอย่อมรู้ว่า ชาติ (ความเกิดสิ้นแล้ว) พรหมจรรย์ (ประพฤติเหมือนพรหม คือ ไม่ครองเรือน) ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ (เพื่อมาเกิดอีก) ไม่มี"*

**ข้อ ๑๑๗** *ถาม* มีหลายคนที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พยายามเสาะแสวงหาสำนักไปศึกษาหลาย ๆ แห่ง และปฏิบัติมาหลายปีแล้ว ก็ยังไม่เข้าใจ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

*ตอบ* มีข้อสังเกตหลายประเด็น ดังนี้

**๑) ถ้าตั้งใจว่าจะปฏิบัติ** นั่นก็ผิดตั้งแต่เริ่มต้นเสียแล้ว เพราะว่าการปฏิบัติก็คือการปรุงแต่งนั่นเอง เป็นความอยาก ความต้องการ เป็นตัณหา

**๒) บางคนไปแต่งจิต** แต่งอารมณ์ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่รู้ไปตามอารมณ์ที่มันเป็น

**๓) จิตที่ดิ้นรน** กระวนกระวายเพราะอยากปฏิบัติ จิตจะหนักอึ้งเพราะความอยาก

**๔) บางคนคิดไปแก้อารมณ์** เช่น จิตคิดฟุ้งซ่าน ก็พยายามหาทางแก้ ให้จิตหายคิดฟุ้งซ่าน แต่ก็ไม่สำเร็จ แทนที่จะเพียงแค่รู้ก็พอ ความคิดฟุ้งซ่านก็หาย กลับไปคิดหาทางแก้

**๕) ผู้ใดยิ่งอยากปฏิบัติมาก ๆ** และพยายามแสวงหาธรรมด้วยอำนาจของตัณหา หรือ บางคนคิดมาก เจ้าความคิด ด้วยอำนาจของทิฏฐิมานะ ผู้นั้นจะยิ่งพลาดจากหนทางสายนี้ ยิ่งเพ่งยิ่งจ้อง คิดแต่จะเอาให้ได้ จะยิ่งเครียด อาจทำให้ถึงป่วยเจ็บได้

**สรุป** การเจริญสติง่าย ๆ ธรรมดาที่สุด คือ ตามรู้ ตามดู รู้รูปรู้นามทางทวารทั้งหก ตามความเป็นจริง ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ **ไม่น้อม** (ฉุด

ไปข้างหน้า) ไปกับอารมณ์อนาคต **ไม่หน่วง** (ฉุดมาข้างหลัง) ไปกับอารมณ์อดีต ดูอยู่ รู้อยู่ กับปัจจุบันอารมณ์ เท่านี้ก็เพียงพอแก่การปฏิบัติแล้ว ให้จำไว้ว่า อารมณ์เก่าเกิดแล้วก็ดับไป อารมณ์ใหม่จะเกิดแทนเสมอ **การน้อมหรือหน่วง** เกิดจากความต้องการ (ของกิเลสตัณหา)

**เตลปัตตชาดก ๒๗/๓๐** *"จงเอาสติ ตามรักษาจิตของตนฯ สจิตฺต มนุรกฺเข สติยา"* (พระโพธิสัตว์)

**ปุราเภทสูตร ๒๕/๔๔๗** *"ผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อ ไม่สำคัญตัวว่าเสมอเขา ว่าวิเศษกว่าเขา ว่าเลวกว่าเขาในโลก กิเลสของผู้นั้นไม่มีทางฟูขึ้น"* (พระพุทธวจนะ)

**อภัยเถรคาถา** ๒๖/๒๗๒ *"เห็นรูปแล้ว มัวใส่ใจอารมณ์รัก สติก็หลุดลอย"* (พระเถรคาถา)

**ข้อ ๑๑๘** ***ถาม*** อยากทราบว่า จิตของพระอรหันต์ มีลักษณะอย่างไร

***ตอบ*** **จิตของพระอรหันต์ เป็นมหากิริยาจิต** เป็นชวนจิต (อ่านว่า ชะวะนะจิต) ที่รู้อารมณ์ทางมโนทวาร โดยไม่ทำกรรมทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว จิตหมดการกระทำกรรม เข้าถึงสภาวะที่รู้เป็นธรรมดา เป็นตัวของตัวเอง ไม่ถูกครอบงำ ว่างจากกิเลส ไม่มีอะไรปรุงแต่งอีกต่อไป **เพราะรู้ทุกข์** รู้รูปนามตามความเป็นจริงอย่างแจ่มแจ้ง **สมุทัยก็เป็นอันถูกละไปโดยอัตโนมัติ นิโรธ คือ ความดับตัณหา** ก็เป็นอันถูกรู้แจ้ง การรู้ทุกข์ ละสมุทัย **มีนิโรธเป็นอารมณ์นั่นแหละ คือ อริยมรรค**

**พระบรมศาสดาทรงเป็น***สัพพัญญู* คือ เป็นผู้รู้หมด รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ทรงรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ถึงพร้อมด้วยวิชชา และจรณะ ยิ่งกว่าพระอรหันต์องค์ใด ๆ

**วิชชา** คือ ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ **วิชชา** ๓ ได้แก่ ๑) ระลึกชาติได้ (ปุพเพนิวาสานุสติญาณ) ๒) รู้การเกิด-ตายของสัตว์ทั้งหลาย (จุตูปปาตญาณ) ๓) ความรู้ที่ทำอาสวะให้สิ้น (อาสวักขยญาณ) **วิชชา** ๘ ได้แก่ ๑) วิปัสสนาญาณ ญาณในวิปัสสนา ๒) มโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ ๓) อิทธิวิธิ



แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ ๔) ทิพพโสต หูทิพย์ ๕) เจโตปริยญาณ รู้กำหนดใจผู้อื่นได้ ๖) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ๗) ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ๘) อาสวักขยญาณ

**จรณะ** คือ *ปฏิปทา* เครื่องดำเนินหรือข้อปฏิบัติ อันเป็นทางบรรลุวิชชา มี ๑๕ ข้อ ได้แก่ **สีลสัมปทา อปัณณกปฏิปทา** ๓ (อินทรียสังวร โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยค) **สัทธรรม ๗** (สัทธา หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ วิริยารัมภา สติ ปัญญา) **ฌาน ๔** (ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน)

**ธรรมบท ๒๐-๒๑/๖-๗** *"จิตที่ฝึกหัดดีแล้ว คุ้มครองแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๑๙** ***ถาม*** คนที่บำเพ็ญบารมีมามาก แก่รอบเต็มที่ เกิดมาในชาตินี้จะบรรลุมรรคผลนิพพาน แน่นอนเสมอไปใช่หรือไม่

***ตอบ*** **คนที่บำเพ็ญบารมี** มาแก่รอบเต็มแล้ว ควรจะสำเร็จบรรลุมรรคผลนิพพานได้ แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยในชาติใหม่ด้วย เพราะตราบใดที่ยังปฏิบัติไปไม่ถึงโสดาปัตติมรรค ย่อมยังไม่ปิดประตูอบาย เหตุปัจจัยในชาติใหม่ เช่น ถ้าหากไม่พบกัลยาณมิตร ไปคบปาปมิตร หรืออสัตบุรุษ กระทำอกุศลกรรมหนักเข้า ก็อาจถึงห้ามบรรลุมรรคผลนิพพานได้เหมือนกัน ดังเช่น

**๑) องคุลิมาล** ถ้าหากไม่พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องคุลิมาลคงตกอบายไปแล้ว เพราะกระทำอนันตริยกรรมมาตุฆาต

**๒) พระเจ้าอชาตศัตรู** ควรจะได้บรรลุธรรมในชาตินั้น แต่เป็นเพราะเหตุคบกับปาปมิตร คือ พระเทวทัต จึงกระทำอนันตริยกรรมปิตุฆาต จึงห้ามมรรคผลนิพพาน แม้ภายหลังรู้สำนึกผิดกลับใจมาอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาอย่างมากมายก็ยังไม่พ้นตกอบายภูมิ

**๓) พระนางปฏาจารา** เสียสติเพราะสูญเสียพ่อแม่ ลูก และสามี ถ้าไม่พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ใครจะทายอนาคตของนางได้ว่า จะต้องเกิดตายเกิดตายอีกกี่ชาติ ครั้นพบพระบรมศาสดาอันเป็นกัลยาณมิตร จึงสำเร็จได้




บรรลุธรรม

**๔) นางวิสาขา** เมื่อครั้งที่เมนทกะเศรษฐีผู้เป็นปู่ และทนันชัยเศรษฐีผู้เป็นพ่อของนางวิสาขา เฝ้าพระผู้มีพระภาค ได้นำเด็กหญิงวิสาขา อายุ ๗ ขวบ เข้าเฝ้าฟังธรรมด้วย เด็กหญิงวิสาขา พร้อมบริวารเด็กหญิงอีกห้าร้อย บรรลุโสดาบัน เพราะเหตุที่ได้บำเพ็ญบารมีมามากถึงสองหมื่นปี ตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก่อน จนแก่รอบแล้วนั่นเอง

ผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ ตราบใดที่ยังเดินไปไม่ถึงโสดาปัตติมรรค ก็จะต้องเดือดร้อนใจในภายหลังสิ้นกาลนาน ดังกล่าวแล้วนั่นแล แต่ถ้าไม่ต้องการเช่นนั้น ก็ต้องคบหาแต่กัลยาณมิตร หรือสัตบุรุษ ปฏิบัติตามข้อจักรธรรม ๔ และโสตาปัตติยังคะ ๔ (ดูรายละเอียดในข้อ ๑๐๖)

*"อัชเชวะ กิจจะ มาตัปปัง โกชัญญะ มะระณัง สุเวฯ ความเพียรเป็นกิจต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ ความตาย แม้วันพรุ่งนี้ ฯลฯ"* (ภัทเทกรัตตสูตร ๑๔/๒๙๗ พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๒๐** *ถาม* การที่จะจูงคน ให้เกิดศรัทธาเข้าหาพระพุทธศาสนา เพื่อถือศีลปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องยากยิ่ง เป็นเพราะเหตุใด บางคนก็ไม่สนใจท่าเดียว จะทำอย่างไร

*ตอบ* พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท *"กิจฉัง สัทธัมมัสสวนังฯ การได้ฟังพระสัทธรรม เป็นของยาก"* พระพุทธองค์ตรัสว่า สิ่งที่ยากที่สุดมี ๔ อย่าง คือ การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นการยากยิ่ง ชีวิตสัตว์ทั้งหลาย เป็นอยู่ยาก ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์ เป็นการยาก และการได้ฟังพระสัทธรรม เป็นของยาก

**การเกิดมาของแต่ละคน** มีอุปนิสัยปัจจัยที่แตกต่างกัน บางคนชอบให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา บางคนชอบแต่ทำบุญให้ทานอย่างเดียว บางคนไม่ชอบทำบุญให้ทานเลย นั่นเพราะในอดีตชาติทำมา เมื่อเกิดมาชาตินี้ ถ้าหากไม่มาพบกัลยาณมิตร ก็จะไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม ดังเช่น องคุลิมาล นางปฏาจารา พระเจ้าอชาตศัตรู เป็นต้น



**ปัจจัยใหม่ในชาตินี้** ได้แก่ **กัลยาณมิตร** คือ ได้สมาคมกับมิตรที่ดี แนะนำแต่สิ่งที่มีประโยชน์ ประกอบกับคนผู้นั้น ประพฤติดี ตั้งตนไว้ชอบ และอยู่ในประเทศอันสมควร คือ ถิ่นฐานที่มีพระพุทธศาสนา ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษ ผู้เกื้อกูลให้คุณประโยชน์ และถ้ายิ่งได้เป็นผู้กระทำบุญไว้แต่ชาติปางก่อน มาหนุนนำด้วยแล้ว ผู้นั้นย่อมเป็นมนุษย์ที่อุดมมงคล มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว

**มิคาลเศรษฐี** พ่อสามีของนางวิสาขา เป็นมิจฉาทิฏฐิ มีมัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ในทรัพย์ ไม่ทำทาน แต่บังเอิญได้นางวิสาขาลูกสะใภ้เป็นกัลยาณมิตร จูงให้เกิดศรัทธา จนภายหลังเรียกนางวิสาขาว่า "วิสาขามิคาลมาตา คือ เปรียบนางวิสาขามีพระคุณประดุจมารดา เพราะแนะนำให้เข้าถึงพระรัตนตรัย จนได้ดวงตาเห็นธรรม

**เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๐/๔๔** ***"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!*** *เราไม่เห็นธรรมอื่นสักข้อหนึ่ง ที่มีโทษมากเหมือนมิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) นี้ โทษทั้งหลายมีมิจฉาทิฏฐิ เป็นอย่างยิ่ง"*

**ธรรมบท ๒๕/๒๐** *"ใครทำร้าย ก็ไม่เท่าจิตของตน* โจรต่อโจร หรือคนผูกเวรต่อคนผูกเวร *พึงทำความพินาศอะไรให้แก่กัน* ***จิตที่ตั้งไว้ผิด พึงทำบุคคลให้เลวร้ายยิ่งกว่านั้น"***

**พระพุทธองค์ตรัสว่า** ***"ธรรมอันเป็นของแก้กัน*** *ฯลฯ* ***ปัญญา*** *(ความรอบรู้ตามเป็นจริง)* ***ควรเจริญเพื่อละโมหะ*** *ฯลฯ* ***ควรเจริญสัมมาทิฏฐิ*** *(ความเห็นชอบ)* ***เพื่อละมิจฉาทิฏฐิ*** *(ความเห็นผิด) ฯลฯ* ***ควรเจริญโสวจัสสตา*** *(ความเป็นผู้ว่าง่าย)* ***เพื่อละโทวจัสสตา*** *(ความเป็นผู้ว่ายาก)* ***ควรเจริญกัลยาณมิตตตา*** *(ความเป็นผู้คบเพื่อนดีงาม)* ***เพื่อละปาปมิตร*** *(ความเป็นผู้คบเพื่อนชั่ว) ฯลฯ"*

**คนมีโทวจัสสตา** เป็นคนว่ายากสอนยาก แนะนำยาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงชักสะพานเสีย คือ ไม่ทรงสั่งสอน เพราะแม้บัณฑิตจะเข้าไปนั่งใกล้คนพาล จนตลอดชีวิต ก็ไม่รู้แจ้งซึ่งธรรม **คนพาลนั้นก็เหมือนทัพพีที่ไม่รู้รสแกง**



**ถ้าเปรียบเป็นสารถีผู้ฝึกม้า** ก็ต้องฆ่าม้าที่ฝึกยากทิ้งฉะนั้น ถ้าตัดไม่ได้ขายไม่ขาดจริง ๆ ก็ทดลองแผ่เมตตาให้มาก ๆ บางทีอาจช่วยได้บ้าง **ถ้าแผ่เมตตามีกรุณาแล้ว ถ้าไม่สำเร็จ ก็คงต้องวางอุเบกขา ว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน**

**การันทิยชาดก** ๒๗/๑๖๖ *"แผ่นดินนี้ ไม่อาจจะทำให้เรียบเสมอกันได้ฉันใด หมู่มนุษย์ ก็ไม่อาจจะทำให้เหมือนกันหมดได้ ฉันนั้น"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๑๒๑** ***ถาม*** อยากทราบว่า เมื่อครั้งพระพุทธองค์ ทรงตรัสรู้ใหม่ ๆ จิตของพระองค์ ไม่น้อมไปเพื่อแสดงธรรม เป็นเพราะเหตุใด และต่อมาทรงพิจารณาอย่างไร จึงทรงแสดงธรรม

***ตอบ*** **เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้แล้ว** ได้ทรงสมาธิผลสมาบัติอยู่ ๗ วัน ภายใต้ควงไม้ราชายตนะพฤกษ์ (โพธิ์) แล้วกลับมาสู่ภายใต้ต้นไม้อชปาลนิโครธ (ไทร) ทรงดำริถึงธรรมที่ตรัสรู้แล้วว่า เป็นของลึกและยากที่หมู่สัตว์ผู้ยินดีในอาลัยจะตรัสรู้ตาม เพราะมีกามคุณเป็นเครื่องผูกพัน และหมู่สัตว์ผู้รื่นรมย์ในอาลัยแล้ว **ยากที่จะเห็นในที่ ๒ สถาน คือ ปฏิจจสมุปบาท และนิพพาน** เพราะถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำ ไม่อาจตรัสรู้ได้โดยง่าย **นิพพานอันทวนกระแสใจสัตว์ เป็นของละเอียด เป็นของลึก สัตว์เห็นยาก เป็นของเล็กกว่าเล็กนัก** สัตว์ทั้งหลาย มีราคะความกำหนัดย้อมจิต อันกองแห่งมืดหนามาสวมกางกั้นอยู่ จักไม่สามารถเห็นตามได้ จิตของพระองค์จึงไม่น้อมไปที่จะแสดงธรรม

**ต่อมาพระพุทธองค์** ทรงเสวยวิมุตติสุขมาถึงคำรบสี่ของ ๗ วัน นับได้ ๒๘ วัน จิตของพระองค์ยินดีในวิเวกมานาน พระองค์ทรงแลดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักษุ ปัญญาที่หยั่งรู้ความที่แห่งอินทรีย์มีศรัทธา เป็นต้น ของสัตว์ทั้งหลาย อุปมาบุคคลเป็นบัว ๔ เหล่า หรือบุคคล ๔ จำพวก ได้แก่ อุคฆติตัญญู ๑ วิปัจจิตัญญู ๑ เนยยะ ๑ ปทปรมะ ๑ บุคคลผู้มีอุปนิสัย สามารถตรัสรู้ธรรมวิเศษโดยพลัน ผู้นั้นชื่อว่า อุคฆติตัญญู ผู้ใดต่อท่านแจกความให้พิสดารออกไป



จึงตรัสรู้ ชื่อว่า วิปัจจิตัญญู ผู้ใดเมื่อพากเพียรถามความ ทำในจิตโดยอุบายที่ชอบ **คบหากัลยาณมิตร** จึงจะตรัสรู้ธรรมวิเศษ บุคคลนั้นชื่อว่า เนยยะบุคคล ส่วนบุคคลใดแม้จะฟังและกล่าวและทรงไว้และบอกแก่ผู้อื่นซึ่งธรรมเป็นอันมาก ก็ไม่สามารถตรัสรู้ธรรมวิเศษในอัตภาพชาตินี้ได้ชื่อว่า ปทปรมบุคคล จึงทรงตั้งพระหฤทัยจะแสดงธรรม

**พระพุทธองค์** ทรงเลือกหาบุคคลที่จะแสดงปฐมเทศนา ทรงปรารภถึงอาฬารดาบสและอุทกดาบส แต่สิ้นชีพเสียแล้ว จึงทรงปรารภเบญจวัคคีย์ก่อน

**เอกนิบาต ๒๐/๙** *"ปุถุชนผู้มิได้สดับ ย่อมไม่มีการ อบรมจิต"* (พระพุทธวจนะ)

**ธรรมบท ๒๕/๑๗** *"จิตนั้นเห็นได้แสนยาก ละเอียดอ่อนยิ่งนัก มักตกไปหาอารมณ์ที่ใคร่"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๒๒** *<u>ถาม</u>* พระพุทธองค์ ทรงแสดงธรรมอะไรแก่เบญจวัคคีย์ จึงทำให้บรรลุธรรม ขอให้อธิบายเป็นลำดับโดยละเอียดด้วย เพื่อจะได้นำไปศึกษาเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป

*<u>ตอบ</u>* ทรงแสดงปฐมเทศนา คือ พระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร ความว่า

**๑) ทรงให้เว้นส่วนสุดสองอย่าง ๒ อย่าง** คือ **กามสุขัลลิกานุโยค** ความพัวพันด้วยกาม และ**อัตตกิลมถานุโยค** ความประกอบซึ่งความลำบากเหน็ดเหนื่อย

**๒) ทรงให้ปฏิบัติมัชฌิมาปฏิปทา** คือ หนทางสายกลาง ซึ่งพระตถาคตเจ้า ตรัสรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว คือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** มี สัมมาทิฏฐิ เป็นต้น

**๓) ทรงแสดงอริยสัจ ๔** ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยละเอียด **ทุกข์ในขันธ์ทั้งห้า คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ว่าอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็น

ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ โดยย่อสรุปลงใน ศีล สมาธิ ปัญญา มีกิจที่ต้องทำ ๓ ประการ คือ **สัจจญาณ** กิจพึงรู้ **กิจญาณ** กิจพึงละ**กตญาณ** กิจพึงละได้แล้ว มีปริวัฏ ๓ ในอริยสัจ ๔ มีอาการ ๑๒

**๔) จักษุธรรม** ได้เกิดขึ้นแก่พระโกณฑัญญะ ว่า ไตรวัฏ คือ กรรม กิเลส วิบาก อันใดเกิดขึ้นพร้อมเป็นธรรมดา ไตรวัฏทั้งปวงนั้น ก็ดับไปเป็นธรรมดา เป็นพระอริยบุคคล บรรลุพระโสดาปัตติผลญาณ เป็นปฐมพุทธสาวก ได้รับอุปสมบท เป็นเอหิภิกขุอุปสัมปทาเป็นครั้งแรก จากนั้น ก็ทรงสอนอีก ๔ รูป ให้สำเร็จตาม

**๕) ต่อมาทรงแสดงธรรมอนัตตลักขณสูตร** แก่ เสขอริยสาวก ทั้ง ๕ รูป จนได้สำเร็จอรหัตตผล เป็นอเสขอริยสาวก ทรงแสดงธรรมความเป็นอนัตตาในขันธ์ ๕

**๖) ทรงสอนวิปัสสนานัย** ให้พิจารณาเบญจขันธ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมเบื่อหน่าย เกิดนิพพิทาญาณ ชำระกิเลสเครื่องย้อมใจให้ปราศไปเป็นวิราคะ คือ พระอริยมรรค เป็นมรรคญาณวิมุตติ พ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง พ้นจากกิจที่จำต้องทำ กิจที่ควรทำ กิจที่ได้ทำแล้ว กิจอื่นมิได้มีอีกแล้ว คือ อรหัตตผล

**รายละเอียด**ในข้อธรรมที่ยกมายังมีอีกมาก ควรค้นคว้าศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

**ตถาคตสูตร ๑๙/๔๗๙** *"สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด ล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา"* (พระเถรคาถา)

**ข้อ ๑๒๓** *ถาม* พระพุทธองค์ทรงเทศนาสอนเบญจวัคคีย์ใช้ธรรมะอย่างหนึ่ง แต่ทรงสั่งสอนพระยสะกุลบุตร เป็นอีกอย่างหนึ่งไม่เหมือนกัน เป็นเพราะเหตุใด

*ตอบ* **พระพุทธองค์** ทรงเป็น "พุทโธ ภควา" ทรงเป็น "ผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานด้วยธรรม **มีความจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์**"

**เบญจวัคคีย์** มีอินทรีย์แก่กล้าแล้ว เพราะบวชมานาน จึงทรงสอนพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร อริยสัจ ๔ (มัชฌิมาปฏิปทา) และ



อนัตตลักขณสูตร ซึ่งเป็นธรรมปรมัตถ์

**ส่วนพระยสกุลบุตร** และบิดามารดา และภรรยาเก่าของพระยสะ ทรงเทศนาสอนธรรมเรื่อง**อนุปุพพิกถา** คือ ธรรมที่แสดงไปตามลำดับ ได้แก่ **ทานกถา** พรรณาทาน **สีลกถา** พรรณาศีล **สัคคกถา** พรรณาสวรรค์ คือ ความสุขที่พรั่งพร้อมด้วยกาม **กามาทีนวกถา** พรรณาโทษของกาม และ **เนกขัมมานิสังสกถา** พรรณาอานิสงส์แห่งการออกจากกาม

**ลำดับของคฤหัสถ์ปฏิบัติ** ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา (สมถะและวิปัสสนา) **ส่วนลำดับของบรรพชิต** ผู้บำเพ็ญเนกขัมมะ ออกบวชแล้ว ได้แก่ ศีล สมาธิ (สมถะ) ปัญญา (วิปัสสนา)

**ท่านที่มีอินทรีย์แก่กล้า** ควรพิจารณาปรมัตถธรรม คือ จิต เจตสิก รูปและนิพพาน โดยศึกษารูปนาม ตามพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อริยสัจ โดยศึกษารายละเอียดในวิปัสสนาภูมิ ๖ อันได้แก่ อริยสัจ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ (โปรดศึกษารายละเอียดจากหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม เล่ม ๒)

**วิเวกกถา** ๓๑/๔๓๔ *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พืชคามและภูตคามเหล่าใดอาศัยแผ่นดิน ตั้งอยู่บนแผ่นดิน ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ฉันใด แม้ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน อาศัยศีลตั้งอยู่ในศีล แล้วเจริญให้มาก ทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย"* (พระพุทธวจนะ)

**ข้อ ๑๒๔** ***ถาม*** ทำไมจึงต้องมีพระสายวัดบ้าน สายวัดป่า แตกต่างกันอย่างไร พระพุทธเจ้าสรรเสริญอะไร

***ตอบ*** **ธุระของพระศาสนามี ๒** ได้แก่ **คันถธุระ** คือ ศึกษาเล่าเรียนพระสัทธรรมคำสอนและ**วิปัสสนาธุระ** คือ การนำความรู้ความเข้าใจมาปฏิบัติให้เกิดเป็นปฏิเวธ

**สมัยพุทธกาล** พระพุทธองค์ ทรงรับจำพรรษาวัดที่มีผู้สร้างถวาย แต่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญประพฤติพรหมจรรย์ คือ ให้หลีกเร้นอยู่ในที่




อันสงบสงัด เหมาะสมแก่การประพฤติปฏิบัติ ไม่มีพุทธประสงค์สรรเสริญการคลุกคลีด้วยหมู่คณะและชาวบ้าน ดังพระสูตร ดังนี้

**นาคิตสูตร ๒๒/๓๕๒** *"สมัยใด เราเดินทางไกล ย่อมไม่เห็นใครข้างหน้าหรือข้างหลัง สมัยนั้น เราย่อมมีความสบาย โดยที่สุดด้วยการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ"*

**"อนึ่ง เราเห็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ใกล้บ้าน ได้จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เธอพอใจลาภ สักการะ และการสรรเสริญนั้น ย่อมละทิ้งการหลีกออกเร้น ย่อมละทิ้งเสนาสนะอันสงัดตั้งอยู่ในราวป่า มารวมกันอยู่ในบ้านนิคมและราชธานี ฉะนั้น เราจึงไม่พอใจด้วยการอยู่ใกล้บ้านของภิกษุนั้น"**

*"อนึ่ง เราเห็นภิกษุในธรรมวินัยนี้ ผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ได้จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เธอละลาภ สักการะ และการสรรเสริญนั้น ย่อมไม่ละทิ้งการหลีกออกเร้น ย่อมไม่ละทิ้งเสนาสนะอันสงัดตั้งอยู่ในราวป่า ฉะนั้น เราจึงพอใจด้วยการอยู่ในป่าของภิกษุนั้น" (พระพุทธวจนะ)*

**กุมมสูตร ๑๖/๒๔๙** *"ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุบางรูป ยินดีพอใจลาภ สักการะ และชื่อเสียงที่เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้รับทุกข์ถึงความพินาศฉิบหาย เพราะลาภ สักการะ และชื่อเสียงดุจลูกดอก เขาถูกมารทำได้ตามความพอใจ ลาภ สักการะ และชื่อเสียง ย่อมทารุณ เผ็ดร้อนหยาบคาย เป็นอันตรายแก่การบรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะ อย่างนี้แลฯ" (พระพุทธวจนะ)*

**สกุณัคคีติสูตร ๑๙/๑๘๙** *"ภิกษุทั้งหลาย! เธออย่าได้เที่ยวไปในอารมณ์อื่น อันมิใช่ที่เที่ยว (กามคุณ๕ อันมีรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ น่ารักชักให้ใคร่ชวนให้กำหนัด)*

***ภิกษุทั้งหลาย! เธอจงเที่ยวไปในอารมณ์หรือจารีตอันเป็นของบิดาตน*** *(คือพระพุทธเจ้า) สั่งสอนตามจารีตของบิดาเคยเที่ยว มารก็จะไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส* ***อารมณ์ที่บิดาเคยเที่ยว ก็คือ สติปัฏฐาน ๔"*** (พระพุทธวจนะ)



**ข้อ ๑๒๕** __ถาม__ เคยได้ยินมาว่า พระพุทธเจ้าสอนภิกษุเปรียบเทียบการปฏิบัติเหมือนท่อนไม้ที่ลอยน้ำ ขอทราบความหมายโดยละเอียด ที่ทรงเปรียบเทียบไว้ด้วย

__ตอบ__ พระไตรปิฎก ทารุขันธสูตร ๑๘/๒๑๒

***"ภิกษุทั้งหลาย! เธอเห็นท่อนไม้ ที่ถูกกระแสน้ำพัดมาในแม่น้ำนั่นหรือหนอ"***

"เห็นพระเจ้าข้า"

***"ถ้าไม้ท่อนนี้ไม่ติดฝั่งทั้งสองข้าง ไม่จมเสียก่อน ไม่เกยตื้น ไม่ถูกคนชักลากเอาไว้ ไม่ถูกอมนุษย์จับเอาไว้ ไม่ถูกน้ำวน วนเอาไว้ และไม่เน่าภายใน ไม้ท่อนนี้จะลอยไปสู่ทะเลได้ ฉันใด ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้น"***

**ความหมายของท่อนไม้ที่ลอยน้ำ** หมายถึง การปฏิบัติธรรม หากไหลไปสู่มหาสมุทรได้ หมายถึง ความสำเร็จบรรลุธรรม

**ฝั่งทั้งสองข้าง** หมายถึง ฝั่งนี้ ได้แก่ **อายตนะภายใน ๖** ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ฝั่งโน้น ได้แก่ **อายตนะภายนอก ๖** คือ รูป(สี) เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธัมมารมณ์

**ไม่จมเสียก่อน** หมายถึง ไม่จมอยู่ในนันทิราคะ คือ เพลิดเพลินในความกำหนัด

**ไม่เกยตื้น** เกยตื้น หมายถึง อัสมิมานะ คือ ความถือตัวถือตน

**ถูกคนชักลากเอาไว้** หมายถึง การคลุกคลีเพลิดเพลิน โศกเศร้าอยู่กับพวกคฤหัสถ์ เมื่อเขาสุขก็สุขด้วย เมื่อเขาทุกข์ก็ทุกข์ด้วย ยอมรับใช้เขา เป็นต้น

**ถูกอมนุษย์จับเอาไว้** หมายถึง ภิกษุผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยศีล ด้วยตะบะ โดยหวังเกิดเป็นเทวดาหรือเทพองค์ใดองค์หนึ่ง

**ถูกน้ำวน วนเอาไว้** หมายถึง การลุ่มหลงมัวเมาในกามคุณทั้ง ๕ (อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าใคร่ น่าพอใจ)

**เน่าใน** หมายถึง ภิกษุผู้ทุศีล มีธรรมอันลามก ไม่สะอาด เป็น




สมณะผู้เน่าใน ภายในชุ่มด้วยกาม และดุจเป็นถังขยะ

*"ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อเธอทั้งหลาย ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิ ย่อมโน้มเอียงและโอนไปสู่นิพพาน เหมือนท่อนไม้ที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง ย่อมไหลลงไปสู่ทะเลลึก ฉะนี้แลฯ"*

**ข้อ ๑๒๖** *ถาม* ศีลข้อมุสาวาทาเวรมณี ห้ามพูดปด ก็พอถือปฏิบัติได้ พอเป็นเรื่องของวจีกรรมทุจริต ๔ อย่าง ห้ามพูดปด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ก็ทำได้ยากขึ้นมาอีก แล้วทราบว่าไม่ควรพูดเดรัจฉานกถา ๓๒ ประการอีกด้วย ฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ มิเป็นการทำบาปอกุศลกรรมทั้งวันหรือ แล้วเราจะทำอย่างไรกับการพูดคุยที่จะไม่เป็นบาปอกุศล

*ตอบ* ศีลห้า เป็นการกำจัดกิเลสหยาบทางกาย และวาจา ส่วนวจีกรรมสุจริต ๔ คือ การไม่พูดปดหรือพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อนั้น ละเอียดขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ช่วยให้ไม่มีโทษ อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข ไม่บาดหมางทะเลาะวิวาทกัน สำหรับเดรัจฉานกถา คือ คำพูดที่ขัดขวางทางนิพพาน เป็นการปฏิบัติขั้นสูงสุด เป็นสัมมาวาจา เป็น ๑ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวีรติเจตสิกฝ่ายโสภณเจตสิกอันเกิดกับจิตที่ดีงาม ผู้ปฏิบัติที่มีภูมิธรรมขั้นสูง ท่านจะพูดน้อย พูดเฉพาะที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ ดังมีพระบาลีพุทธพจน์ในธรรมบทว่า *"นเตน ปัณฑิโต โหติ ยาวตา พหุ ภาสติฯ* คนมิได้เป็นบัณฑิต เพราะการพูดมาก"

**อนึ่ง** การไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ การหลีกเร้นในที่อันสงัด ก็เป็นเครื่องเกื้อกูลไม่พูดเดรัจฉานกถา

**อย่างไรก็ตาม** พระพุทธองค์ทรงสอนให้พูดกถาวัตถุ ๑๐ คือ ถ้อยคำที่ควรพูด เรื่องที่ควรนำมาสนทนากัน ๑๐ อย่าง คือ

**๑) อัปปิจฉกถา:** ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้มีความปรารถนาน้อย*

**๒) สันตุฏฐิกถา:** ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้มีความสันโดษ*

**๓) ปวิเวกถา:** ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้มีความสงัด*

**๔) อสังสัคคกถา:** ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่*

**๕) วิริยารัมภกถา:** ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้ปรารภความเพียร*





๖) สีลกถา: ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้ตั้งอยู่ในศีล*

๗) สมาธิกถา: ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้ทำจิตให้มั่น*

๘) ปัญญากถา: ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้เกิดปัญญา*

๙) วิมุตติกถา: ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้ทำใจให้พ้นจากกิเลส*

๑๐) วิมุตติญาณทัสสนะกถา: ถ้อยคำที่ชักนำ *ให้เกิดความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์*

**คันธารชาดก ๒๗/๒๑๘** *"เมื่อเราพูดธรรมะอยู่ บาปย่อมไม่กล้ำกราย"* (พระโพธิสัตว์)

**ข้อ ๑๒๗** ***ถาม*** ขอคำแนะนำว่าเราในฐานะพุทธศาสนิกชน เราจะเริ่มบำเพ็ญบารมีและสร้างสมบุญกุศลอย่างไร จึงจะทำได้ครบถ้วนสมบูรณ์

***ตอบ*** **บุญ** คือความดี หรือเครื่องชำระสันดาน หรือความประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ

**การสร้างสมบุญ** คือ การสร้างสม บุญกิริยาวัตถุ ได้แก่ ที่ตั้งแห่งการทำความดี ๑๐ อย่าง คือ ๑) *ทานมัย* ๒) *สีลมัย* ๓) *ภาวนามัย* ๔) *อปจายนมัย* ด้วยการประพฤติอ่อนน้อม ๕) *เวยยาวัจจมัย* ด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้ ๖) *ปัตติทานมัย* ด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้ผู้อื่น ๗) *ปัตตานุโมทนามัย* ด้วยความยินดีความดีของผู้อื่น ๘) *ธัมมัสสวนมัย* ด้วยการฟังธรรม ๙) *ธัมมเทสนามัย* ด้วยการสั่งสอนธรรม ๑๐) *ทิฏฐุชุกัมม์* ด้วยการทำความเห็นให้ตรง

**การสร้างกุศล** คือ การสร้างสมความดี ความสุข ความฉลาด หรือที่เรียกว่า **กุศลกรรมบถ** คือ ทางแห่งกรรมดีอันนำไปสู่สุคติ ๑๐ อย่าง คือ **ก.กายกรรม ๓** ได้แก่ *ปาณาติปาตาเวรมณี* ๑ *อทินนาทานา เวรมณี* ๑ *กาเมสุมิจฉาจารา เวรมณี* ๑ **ข.วจีกรรม ๔** ได้แก่ มุสาวาทาเวรมณี ๑ ปิสุณาย วาจาย เวรมณี (เว้นจากการพูดส่อเสียด) ๑ ผรุสาย วาจาย เวรมณี (เว้นอาการพูดคำหยาบ) ๑ *สัมผัปปลาปา เวรมณี* (เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ) ๑





**ค.มโนกรรม ๓** ได้แก่ *อนภิชฌา* ไม่โลภอยากได้ของเขา ๑ *อพยาบาท* ไม่คิดร้ายเบียดเบียนเขา ๑ *สัมมาทิฏฐิ* เห็นชอบตามคลองธรรม ๑

**การสร้างหรือบำเพ็ญบารมี** คือ การบำเพ็ญคุณความดีอย่างยิ่งยวด เพื่อให้ถึงฝั่งหรือบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง ๑๐ อย่าง ได้แก่ **ทานบารมี ๑ สีลบารมี ๑ เนกขัมมะบารมี ๑ ปัญญาบารมี ๑ วิริยะบารมี ๑ ขันติบารมี ๑ สัจจะบารมี ๑ อธิษฐานบารมี ๑ เมตตาบารมี ๑ และอุเบกขาบารมี ๑** บารมีสูงขึ้นไป ขั้นรองจากสูงสุด คือ **อุปบารมี** คือ บารมีที่บำเพ็ญยิ่งกว่าบารมีปกติ เช่น สละอวัยวะ เป็นทานอุปบารมี ฯลฯ เป็นต้น บารมียอดเยี่ยมขั้นสูงสุด คือ **ปรมัตถบารมี** เช่น การสละชีวิต เป็นทานปรมัตถบารมี ฯลฯ เป็นต้น

**ข้อ ๑๒๘** ***ถาม*** ถ้าจะว่ากันจริงๆ แล้ว ขอถามว่า เรามาปฏิบัติธรรมกันทำไม เพื่อต้องการอะไร หรือว่าหวังมรรคผลนิพพาน

***ตอบ*** สาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อยู่ที่ **"หยุดสร้าง" "หยุดทำลาย"** และ **"ไม่หลงสร้าง หลงทำลาย"** เพราะถ้ามนุษย์เรามีสร้าง ก็คือ โลภะ มีทำลาย ก็คือ โทสะ และการหลงสร้าง หลงทำลาย ก็เป็นโมหะ เป็นการสร้างและทำลายแบบหลับหูหลับตา แบบผิดๆ และสร้างและทำลายแบบโง่เขลา อย่างไม่มีหยุดมีหย่อน หยุดสร้างได้ คือ ไม่เกิด เมื่อไม่เกิดก็คือไม่ตาย

แต่ถ้ายังหยุดสร้างไม่ได้ ก็ขอให้สร้างแต่สิ่งที่ดี ที่ฉลาด และพากันทำลายส่วนที่ชั่วที่เป็นบาป

การปฏิบัติธรรม ถ้าต้องการอะไร ก็จะไม่ได้อะไร ถ้าต้องการนิพพาน ก็จะไม่ได้นิพพาน ถ้าต้องการอะไร ก็เป็นเหตุผล อย่างชาวโลก ถ้าไม่ต้องการอะไร ก็อยู่เหนือโลก ถ้าต้องการอะไร ต้องเป็นอะไร มันก็ทุกข์ ถ้าไม่ต้องการอะไร ไม่ต้องเป็นอะไร มันก็เหนือทุกข์ นั่นคือความว่าง มิใช่ว่างในสิ่งที่ไม่มี แต่ว่างในสิ่งที่มี นั่นคือ นอกเหตุเหนือผล นอกเกิดเหนือตาย นอกสุขเหนือทุกข์ (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

*"สร้างแพเพื่อข้ามฟาก แล้วยังแบกแพขึ้นบกไปด้วย มันก็หนัก*



*ต่อไปอีก ฉะนั้น หยุดสร้างเสียก็สิ้นเรื่อง”*

**การปฏิบัติทั้งหลาย** ที่เราพยายามปฏิบัติกันมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่ง... ปล่อยวางทั้งหมด (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

**มูลสูตร ๒๓/๓๑๒** *“ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมทั้งปวง มีฉันทะเป็นมูล มนสิการเป็นแดนเกิด มีผัสสะเป็นสมุทัย มีเวทนาเป็นที่ประชุมลง มีสมาธิเป็นประมุข มีสติเป็นใหญ่ มีปัญญาเป็นยิ่ง มีวิมุติเป็นแก่น ดังนี้ (พระพุทธวจนะ)*

**เรื่องมรรคผลนิพพานนั้น** เป็นของยากสำหรับยุคปัจจุบัน เพราะว่า มนุษย์โลกยุคปัจจุบันเป็นกลียุค คือ ยุคที่มีสัปบุรุษอยู่เพียง ๑ ใน ๔ ส่วน นอกนั้นล้วนเป็นอสัปบุรุษอันธพาลชน ไม่บริสุทธิ์ในศีล อริยบุคคลในโลกมนุษย์มีจำนวนน้อยกว่าอริยบุคคลในเทวโลก เพราะคนในโลกมนุษย์ไม่ค่อยสนใจในปริยัติและปฏิบัติพระศาสนา

**การที่จะเป็นพระอริยบุคคลได้** จะต้องสร้างคุณธรรมไว้ถึง ๗ ประการ คือ

๑. ต้องเป็น **“ติเหตุกปฏิสนธิบุคคล”** (อโลภ อโทส อโมห)
๒. เคยสร้างปัญญาบารมีในการเจริญวิปัสสนามาแต่ชาติปางก่อน
๓. ขวนขวายในการเจริญวิปัสสนาในชาติปัจจุบัน
๔. เข้าใจในการเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา
๕. ต้องมีสถานที่สัปปายะและเหมาะสมแก่การปฏิบัติ
๖. ต้องไม่กังวลในปลิโพธ ๑๐ ประการ
๗. ต้องใช้เวลาปฏิบัติอันสมควร

**ปธานิยังคะ ๕ คือ** ธรรมอันเป็นประธานที่ทำให้สำเร็จอริยบุคคลในชาตินี้ได้หรือไม่ มี ๕ ประการคือ

๑. ตนต้องเลื่อมใสในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง
๒. มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรค
๓. มีความซื่อสัตย์ ต่อตนเอง ไม่มีมารยาสาไถยต่อผู้ใด แม้




อาจารย์หรือผู้ปฏิบัติด้วยกัน

๔. มีความเพียร ตั้งใจมั่นต่อการปฏิบัติ

๕. ต้องปฏิบัติจนถึงขั้นอุทยัพพยญาณ (ญาณที่ ๔ ในญาณ ๑๖ พิจารณาเห็นรูป-นาม เกิด-ดับ เกิดสันตติขาดเป็นห้วงๆ)

**ผู้ใดพิจารณาตนว่า** มีคุณสมบัติครบถ้วนดังนี้แล้ว ก็มั่นใจได้ว่าตนอาจสำเร็จมรรคผลในชาตินี้

**ข้อ ๑๒๙** ***ถาม*** พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเทวดาไว้อย่างไรบ้าง และเราควรปฏิบัติต่อเทวดาอย่างไร จึงจะได้ประโยชน์และอานิสงส์มาก

***ตอบ*** ในอนุสติ ๑๐ คือ เครื่องควรระลึกของสติ มี ๑๐ ประการ และประการหนึ่ง คือ "เทวตานุสติ" ได้แก่ เครื่องควรระลึกถึงคุณของเทวดาเป็นอารมณ์ของสมถภาวนาที่ทำจิตให้สงบ ทั้งนี้เพราะเทวดาทั้งหลายย่อมบังเกิดได้ด้วยอานิสงส์ของสัปปุริสรัตนะ ๗ ประการ (อริยทรัพย์ ๗) ได้แก่ สัทธา สีล จาคะ พาหุสัจจะ (สุตะ) ปัญญา หิริ โอตตัปปะ และสัปปุริสธรรม ๗ ประการ ได้แก่ สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ วิริยะ ปัญญา (อภิธัมมัตถสังคหปริเฉท ๙ หน้า ๓๖ โดยวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี)

เมื่อมีสติระลึกอยู่ในคุณของเทวดาเป็นอารมณ์ ย่อมบังเกิดจิตเป็นกุศลวิถี อิ่มเอิบใจ ไม่เป็นไปในอำนาจของราคะ โทสะ โมหะ

**อังคุตตรบาลี** แสดงว่า การเคารพเทวดาที่สิงสถิตอยู่ในบ้านเรือนในหมู่บ้าน ย่อมเป็นมงคลแก่ผู้แสดงความเคารพ

**มหาปรินิพพานสูตร** แสดงว่า การเคารพต่อเทพยดา เจ้าที่เจ้าทางย่อมได้รับความคุ้มครองผลประโยชน์ให้มีความสวัสดี บุคคลใดขาดการคารวะต่อเทพยดา เจ้าที่เจ้าทาง ย่อมได้ประสบภัยโดยไม่รู้ตัว

**รัตนสูตร** แสดงว่า บุคคลผู้กระทำการสักการะบูชาเทพยดาทั้งปวงนั้น ย่อมได้รับเมตตาจิตจากท่านเป็นการตอบแทน

**เปตวัตถุพระบาลี** แสดงว่า ท้าวมหาราชทั้ง ๔ องค์ ซึ่งเป็นผู้คุ้มครองมนุษยโลก ผู้ใดกระทำการบูชาท่าน ย่อมไม่เสียผลในการบูชา โดยจะ



ได้รับความสุขกายสบายใจ เป็นเครื่องตอบแทนตามสมควร

**เทวดาทั้งหลาย** เป็นผู้อันควรเคารพบูชา ส่วนมากนอกจากจะเป็นอริยบุคคลแล้ว ยังมีส่วนอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา ซึ่งนับว่าเป็นเทวดาสัมมาทิฏฐิ (จากอภิธัมมัตถสังคหปริเฉท ๕ หน้า ๖๒ ของวรรณสิทธิไวทยเสวี)

**ข้อ ๑๓๐** ***ถาม*** หากจะแนะนำเพื่อนหรือใครสักคนหนึ่งที่เรารัก และปรารถนาดี ให้เขามีศรัทธา หันมาให้ความสนใจธรรมะ ควรที่จะอธิบายให้เขาเข้าใจพุทธศาสนาอย่างไรได้บ้าง ขอทราบเฉพาะหัวข้อธรรมที่จะเอาไปอธิบายให้ครบถ้วนทุก ๆ เรื่อง เท่าที่จะโน้มน้าวได้

***ตอบ*** **พระพุทธองค์** ทรงแสดงไว้ว่า การให้ธรรม เป็นของยากดุจมารดาป้อนยาบุตร และการให้ธรรมก็เปรียบเหมือนแม่ครัวปรุงอาหาร ที่จะให้ถูกกับจริตของผู้รับประทานทุก ๆ คนก็เป็นเรื่องยากเช่นเดียวกัน

**สำหรับคนที่ไม่สนใจ** และไม่เคยศึกษาพระพุทธศาสนามาก่อน ควรอธิบายไปตามลำดับเรื่อง ดังนี้

**๑) สิ่งที่ยากที่สุด ๔ อย่าง** ได้แก่ ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์เป็นการยาก ชีวิตสัตว์ทั้งหลายเป็นอยู่ยาก การได้ฟังพระสัทธรรมเป็นของยาก และการอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายแสนยาก

**เมื่อเกิดมาแล้ว** พระพุทธองค์ยังแยกบุคคลเป็น ๔ จำพวก เปรียบได้กับบัว ๔ เหล่า การที่ได้อัตภาพเป็นเพราะมีศีล เหตุที่เกิดมาแล้วแตกต่างกัน ก็เพราะมาจากภพภูมิที่ต่างกัน และทำกรรมมาไม่เหมือนกัน (อ่านคำถาม-คำตอบข้อ ๓)

**๒) ทาง ๗ สาย ๓ ภพ ๓๑ ภูมิ** ให้เข้าใจถึงการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิ (อ่านคำถาม-คำตอบ ข้อ ๑)

**๓) อบายภูมิ ๔** ไปเกิดในภูมินี้ เพราะมัวเมาประมาท เมาในความเป็นหนุ่มสาว เมาในความไม่มีโรค และเมาในชีวิต ว่าไม่ตายง่าย ๆ มีโมหะเพราะวิจิกิจฉา ลังเลสงสัย เกิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ มีมานะ ดังเช่นวัสสการพราหมณ์ มีมานะมาก ไม่ยอมขออดโทษต่อพระกัจจานะอรหันตสาวก





ไปเกิดเป็นลิงในป่าพระเชตวัน มีโลภะไปเกิดเป็นเปรต อสรุกาย มีโทสะไปเกิดเป็นสัตว์นรก ชี้ให้เห็นโทษของโลภะ โทสะ โมหะ และวัฏฏะของสัตว์โลกอันไม่รู้เงื่อนต้นเงื่อนปลาย น้ำตาที่หลั่งลงแล้วมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งสี่ (ดูรายละเอียดในคำถาม-คำตอบข้อ ๑๒๓)

**๔) ปฏิบัติตนตามลำดับอนุบุพพิกถา** เพื่อขจัดโลภะ โทสะ โมหะ เมื่อปฏิบัติภาวนา ก็ไม่ติดยึดอยู่ในฌานหรือสุขในสมาธิ เหมือนเช่นพระอาจารย์อาฬารดาบสและอุทกดาบส ซึ่งพระโพธิสัตว์เคยผ่านประสบการณ์มาแล้วในอดีต ศึกษาแนวทางปฏิบัติของพระองค์มาเป็นบทเรียน จะเกิดผลปัจจัตตังรู้ได้เฉพาะตน เปรียบเหมือนอาหารที่อิ่มเฉพาะคนที่กินเท่านั้น

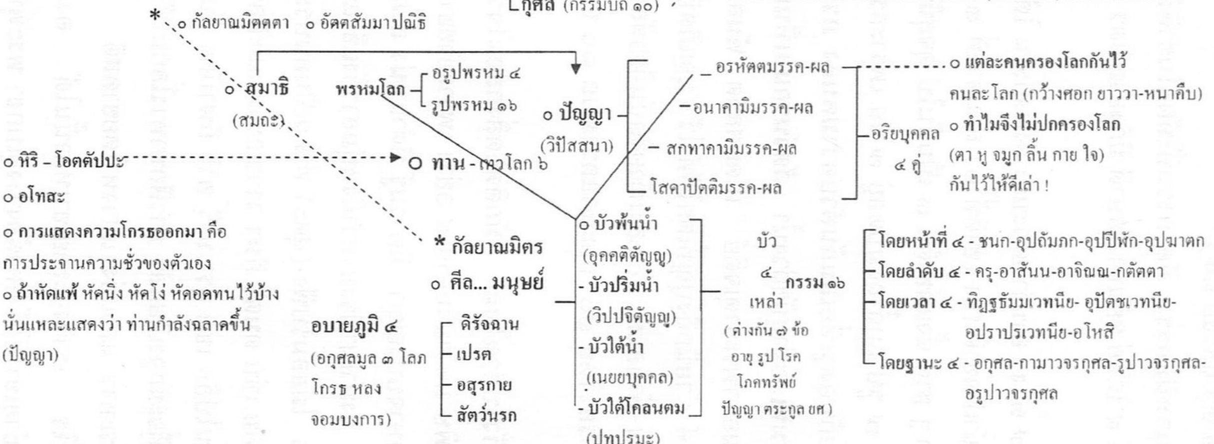
**๕) จักรธรรม ๔** คือ ธรรมดุจล้อรถ เป็นเครื่องนำความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ได้แก่ อยู่ในประเทศอันสมควร มีบุญอันได้ทำแล้วแต่ปางก่อน คบบัณฑิต ตั้งตนไว้ชอบ นิทานชาดกเรื่องคบบัณฑิต เช่น องคุลิมาล อชาตศัตรู ปฏาจารา มิคาลเศรษฐี เป็นต้น (ดูรายละเอียดคำถาม-คำตอบข้อ ๑๑๙,๑๒๐)

๖) โสดาปัตติยังคะ ๔ คือ คบสัตบุรุษ ได้ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม และโยนิโสมนสิการ (อ่านคำถาม-คำตอบข้อ ๑๐๖ ประกอบ)

**๗) ถ้าเขาโต้แย้ง** ว่า ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป ก็ควรอธิบายให้เขาเข้าใจถึงเรื่องของกรรม ๑๖ ได้แก่ **กรรมที่ให้ผลโดยหน้าที่ ๔ อย่าง** ชนกกรรม อุปัตถัมภกกรรม อุปปีฬกกรรม อุปฆาตกกรรม **กรรมที่ให้ผลโดยลำดับ ๔ อย่าง** ครุกรรม อาสันนกรรม อาจิณณกรรม (พหุลกรรม) กตัตตากรรม **กรรมที่ให้ผลโดยเวลา ๔ อย่าง** ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม อุปปัชชะเวทนียกรรม อปราปริยะเวทนียกรรม อโหสิกรรม **กรรมที่ให้ผลโดยฐานะ ๔ อย่าง** อกุศลกรรม กามาวจรกุศลกรรม รูปาวจรกุศลกรรม อรูปาวจรกุศลกรรม

**อาสันนกรรม** คือ กรรมที่ให้ผลเวลาใกล้ตาย เช่น **ชาดกนิทานเรื่องนายเพชฌฆาตโจรเคราแดง** ถวายอาหารบิณฑบาตพระสารีบุตรออกนิโรธสมาบัติ และได้ฟังธรรม ตายแล้วได้ไปบังเกิดบนสวรรค์ **พระนางมัลลิกาเทวี** ให้ทานมากมาย แต่ต้องไปเกิดในอบายภูมิถึง ๗ วัน ก่อนที่จะไปเสวยวิบากกรรมบนสวรรค์ ควรอธิบายคตินิมิต**อารมณ์ ๓ อย่างด้วย**






*************************************

คาถา "รู้สึกตัวให้เป็น" (วิปัสสนาปัญญา)

O เดินนับเท้า - นอนนับท้อง (ดูพอง-ยุบ) จับจ้องลมหายใจ - เคลื่อนไหวด้วยสติ

O กายไหว - ใจรู้ - ระลึกดู - ทั้งรู้ – ทั้งไหว O นิ่ง – ดู - รู้ตาม

O เก้าอี้ดนตรีใจ ใครกำลังครอบครอง ? O รู้ตาม – รู้เท่า – รู้ทัน - รู้ถูก

O ชอบ..ก็ไม่ชอบ ชัง..ก็ไม่ชัง เฉย... เฉย...เหนือ...พ้นโลก...วิมุตติฯ ( ดูจกระจกเงา )

O ดุจแผ่นดิน ผืนน้ำ กระแสลมและเปลวไฟ

O คนสมัยนี้ทุกข์เพราะคิด คิดเท่าไรไม่รู้ หยุดคิดได้จึงรู้ รู้แล้วไม่ต้องคิด แต่ก็ต้องอาศัยคิดนั่นแหละ จึงรู้ นั่นคือปัญญา ( นั่งเคาะนิ้ว )

O ให้ออกมาอยู่นอกคิด รู้คิด ดูคิด เห็นคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์ คิดเป็นหนู – รู้เป็นแมว (นั่งดูมือ)

O คนที่ทุกข์เพราะคิด คือ คนที่ "เสียค่ากินเปล่า" เมื่อไม่อยากเสียค่ากินเปล่า ก็อย่าคิด (อย่าคิดหวัง)

O เมื่อมีเรื่องคิด ก็ให้ "รู้ว่าคิด" (เก้าอี้ดนตรีใจ ใครครอบครอง ? )

*************************************

(อ่านคำถาม-คำตอบข้อ ๒๖ และข้อ ๘๙)

**ทิฏฐธัมมเวทนียกรรม** คือ กรรมที่ให้ผลในชาติปัจจุบัน เช่น ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ ได้แก่ ขยันหา รักษาดี มีกัลยาณมิตร เลี้ยงชีวิตพอเหมาะ

**ชวนจิต ๗ ดวง** (อ่านว่า ชะวะนะ) ส่งผลกรรม ได้แก่ ดวงที่ ๑ ชาติปัจจุบัน ดวงที่ ๗ นำเกิดชาติหน้า (ชาติที่ ๒) ส่วนดวงที่ ๒-๖ ผลกรรมแรงที่สุด จะส่งผลไปทุก ๆ ชาติ ตั้งแต่ชาติที่ ๓ เป็นต้นไป ดุจสุนัขไล่เนื้อ เช่น ชาดกนิทาน **เรื่องภิกษุ ๗ รูป** ถูกถ้ำถล่มปิดอยู่ ๗ วัน เพราะกรรมที่เคยเกิดเป็นเด็กเลี้ยงโค ช่วยกันอุดรูเหี้ยเล่นกันด้วยความคนอง **ภรรยานายเรือถูกถ่วงน้ำ** เพราะกรรมที่เคยฆ่าสุนัขถ่วงน้ำ **สัตว์นรกแลเห็นเปลวไฟนรก** นึกถึงผ้าเหลืองที่เคยห่มองค์พระธาตุเจดีย์ เกิดกุศลจิต พ้นสภาพจากสัตว์นรก ไปบังเกิดบนสวรรค์ ด้วยนึกถึงบุญที่เคยได้ทำไว้ (บุญเกิดที่ใจ อ่านเรื่องอปราปรเจตนา ในคำถาม-คำตอบข้อ ๒๐ และภวังคจิตบันทึกรหัสกรรมข้อ ๓๐)

**๘) บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ และกุศลกรรมบถ ๑๐** (ดูรายละเอียดข้อ ๑๒๗)

**๙) คนทั่วไปส่วนใหญ่** มักติดยึดสิ่งกล่อมใจระดับประณีต ประดุจน้ำผึ้งเคลือบยาพิษ มีความวิปลาส ๔ อย่าง เพราะอวิชชาปิดบังปัญญาไว้ หลงตนว่ามีการศึกษาจบปริญญา มีความรู้ มีตำแหน่ง ลาภและยศ อีกทั้งยังอยู่สุขสบายดีอยู่ จึงมัวเมาประมาทว่ายังหนุ่มสาวยังแข็งแรง ยังไม่ตายง่าย ๆ และมานะ ถือตัว ไม่ยอมรับฟัง (สุตะ) ทำตนเป็นคนประเภทน้ำชาล้นถ้วย แล้วก็ไปยึดสิ่งกล่อม เช่น ดนตรี กีฬา วรรณกรรม และศิลปะ ถ้าเป็นสิ่งกล่อมระดับเสี่ยงมากขึ้นไปอีก เช่น สุรา นารี พาชี กีฬาบัตร นั่นคือ อบายมุข (ทางเสื่อม) เขาก็ยากที่จะชักจูงเสียแล้ว การศึกษาทางโลกมิใช่วิชชา แต่เป็นศัสตราที่คอยประหัตประหาร แก่งแย่ง แสวงหาโดยขาดสติ

**ทำอย่างไร** เราจึงจะช่วยเขาเหล่านั้นได้ คงต้องพิจารณาพรหมวิหารธรรม เมื่อช่วยเขาไม่ได้ ก็คงต้องวางอุเบกขา พระพุทธองค์ตรัสว่า **"สัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน"** *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เขาโคกับขนโค อัน*



*ไหนมีมากกว่ากัน คนที่ไปสู่อบายภูมิ มีมากเท่ากับขนโค แต่คนที่ไปสู่สุคติโลกสวรรค์มีจำนวนเท่ากับเขาของโค”* (พระพุทธวจนะ)

**นักเทศน์** ได้ประมวลเหตุ ๗ ที่คนไม่สนใจเข้าวัดฟังธรรม เพราะ ๑) มัวเมาประมาท ๒) ตัดบ่วงไม่ขาด ๓) ฉลาดกว่าพระเทศน์ ๔) เศรษฐกิจไม่ดี ๕) สังขารไม่อำนวย ๖) พระบอกหวยไม่ถูก ๗) วัดไม่ปลูกศรัทธา จึงนำเสนอไว้เป็นข้อคิด ให้หลาย ๆ ฝ่ายช่วยเหลือกันสงเคราะห์แก้ไขต่อไป!

**ข้อ ๑๓๑** ***ถาม*** คำว่า กัปป์ และมหากัปป์ คือ อย่างไร คิดเป็นเวลานานเท่าใด

***ตอบ*** **กัปป์** หมายถึง เวลาแห่งการกำหนดนับอายุความเป็นอยู่ของสัตว์ และอายุความเป็นไปของโลกหรือจักรวาล มี ๔ ประการ คือ

**๑. อายุกัปป์** หมายถึง การกำหนดอายุขัยของสัตว์ไว้ว่ามีประมาณเท่านั้นปี เช่น สมัยพุทธกาล อายุขัยของมนุษย์มีประมาณ ๑๐๐ ปี

อายุกัปป์ของมนุษย์ มีอย่างมากถึงอสงไขยปี อย่างน้อยเหลือเพียง ๑๐ ปี เป็นอายุกัปป์

**๒. อันตรกัปป์** หมายถึง การกำหนดนับเวลาตั้งแต่สมัยต้นกัปป์มีอายุยืนถึงอสงไขยปีเป็นอายุกัปป์ ต่อมาอายุจะค่อย ๆ ลดลงตามลำดับจนกระทั่งถึงอายุ ๑๐ ปี เป็นอายุกัปป์ แล้วก็จะค่อย ๆ อายุยืนขึ้น ๆ ไปอีกจนถึงอสงไขยปีเท่ากับสมัยต้นกัปป์ เช่นนี้เรียกว่า **“๑ อันตรกัปป์”**

**๓. อสงไขยกัปป์** หมายถึง ๖๔ อันตรกัปป์ เท่ากับ ๑ อสงไขยกัปป์

**๔. มหากัปป์** หมายถึง ๔ อสงไขยกัปป์ เท่ากับ ๑ มหากัปป์

**มหากัปป์นี้** อุปมาเปรียบเหมือนกำแพงพื้นที่สูง-กว้าง-ยาว ด้านละ ๑๐๐ โยชน์ (๑ โยชน์ = ๑๖ กิโลเมตร) มีเมล็ดพันธุ์ผักกาดเต็มพื้นที่ เมื่อครบรอบ ๑๐๐ ปี หยิบเมล็ดพันธุ์ผักกาดออกทิ้งเสียเมล็ดหนึ่ง จนกว่าเมล็ดพันธุ์ผักกาดนั้นจะหมดไป จึงจะครบเวลาของ ๑ กัปป์ ซึ่งแสดงว่าเวลาอันแท้จริงนั้น เหลือประมาณที่จะนับได้

**พระสุตตันตปิฎก** แสดงไว้ว่า ธิดากษัตริย์พันธุมราช ถวายผอบผงแก่นจันท์แดงพระวิปัสสีสัมมาสัมพุทธเจ้า ปรารถนาขอเป็นพุทธมารดา



พระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่ง สมัยนั้นเป็นพระพุทธวงศ์ที่ ๑๙ จนล่วงมาได้ ๙๑ กัปป์ จึงได้จุติมาถือกำเนิดเป็นพระนางผุสดีพุทธมารดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโคตมะ พุทธวงศ์ที่ ๒๕ ในปัจจุบัน

**ข้อ ๑๓๒** *ถาม* การศึกษาพระพุทธศาสนา หลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ยึดถืออะไรเป็นหลักฐานมาจนถึงปัจจุบันนี้

*ตอบ* ภายหลังพระพุทธเจ้าปรินิพพาน ได้มีการชำระคำสั่งสอนเรียกว่า ทำการสังคายนา ดังนี้

# ทำการสังคายนาที่อินเดีย รวม ๔ ครั้ง
ครั้งที่ ๑ ภายหลังปรินิพพาน ๓ เดือน
ครั้งที่ ๒ ภายหลังปรินิพพาน ๑๐๐ ปี
ครั้งที่ ๓ ภายหลังปรินิพพาน ๒๓๔ ปี
ครั้งที่ ๔ ภายหลังปรินิพพาน ๖๔๓ ปี

# ทำการสังคายนาที่ลังกา รวม ๓ ครั้ง
ครั้งที่ ๑ เมื่อ พ.ศ. ๒๓๘
ครั้งที่ ๒ เมื่อ พ.ศ. ๔๓๓
ครั้งที่ ๓ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๐๘

# ทำการสังคายนาที่ประเทศพม่า รวม ๒ ครั้ง
ครั้งที่ ๑ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๑๔
ครั้งที่ ๒ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๗ - ๒๔๙๙

# ทำการสังคายนาที่ประเทศไทย รวม ๔ ครั้ง
ครั้งที่ ๑ เมื่อ พ.ศ. ๒๐๒๐ สมัยพระเจ้าติโลกราช เมืองเชียงใหม่
ครั้งที่ ๒ เมื่อ พ.ศ. ๒๓๓๑ สมัยรัชกาลที่ ๑
ครั้งที่ ๓ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๑ - ๒๔๓๖ สมัยรัชกาลที่ ๕
ครั้งที่ ๔ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๘ - ๒๔๗๓ สมัยรัชกาลที่ ๗

# ในการศึกษาค้นคว้าต้องยึดถือหลักฐานตามความสำคัญเป็นลำดับ ดังนี้:-



**๑) พระไตรปิฎก** เป็นหลักฐานชั้นหนึ่ง

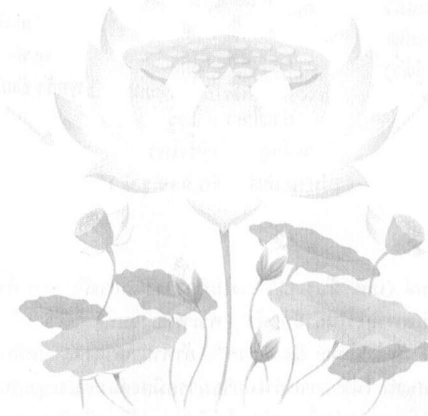
**๒) อรรถกถาหรือวัณณนา** โดยพระอรรถกถาจารย์อธิบายพระไตรปิฎก เป็นหลักฐานชั้นที่ ๒ เมื่อ พ.ศ. ๗๕๖

**๓) ฎีกา** เป็นคำอธิบายอรรถกถา เป็นหลักฐานชั้นที่ ๓ เมื่อ พ.ศ. ๑๕๘๗

**๔) อนุฎีกา** เป็นคำอธิบายฎีกา เป็นหลักฐานชั้นที่ ๔ เมื่อภายหลัง พ.ศ. ๑๕๘๗

**๕) คัมภีร์ต่าง ๆ** เป็นคำอธิบายขยายความละเอียด เป็นหลักฐานชั้นสุดท้าย เมื่อภายหลัง พ.ศ. ๑๕๘๗

"อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะเป็นหลักฐานชั้นที่ ๑ ท่านก็มิให้ติดตำราจนเกินไป แต่ก็จำเป็นต้องรักษาตำราไว้ เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาเรียกว่า **"ปริยัติ"** แล้วลงมือกระทำโดยควรแก่จริตอัธยาศัยเรียกว่า **"ปฏิบัติ"** และให้ได้รับผลแห่งการปฏิบัตินั้น ๆ เรียกว่า **"ปฏิเวธ"**



## สูตรสำเร็จ
## สู่....จุลโสดาบัน

*สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์*

รู้กำหนดหมดวุ่นวาย-รู้เกิดดับหลับสบาย
เฉย (รู้แต่ละ) ไม่เผลอ
ไม่ชอบ - ไม่ชัง - ไม่หลง
(ดุจกระจกเงา)

ดุจแผ่นดิน
ผืนน้ำ, ลม, ไฟ

เก้าอี้ดนตรีใจ - ใครครอง?
(จิตเห็นจิต)

วิมุตติ
↑
นิพพิทา
↑
ญาณทัสสนะ
↑
สมาธิ
↑
ศีล
↑
อินทรีย์สังวร
↑
หิริ - โอต
↑
สติ
↑
กายไหว - ใจรู้
ระลึกดู - ทั้งรู้ทั้งไหว
(รูปนาม เกิด - ดับ จิ.เจ.รุ.นิ.)

นะโม วิมุตตานัง
นะโม วิมุตติยา

ตามดู ตามรู้ - รูปใหญ่อิริยาบถสี่
(ยืน, เดิน, นั่ง,นอน)

นิ่ง - ดู - รู้ตาม
รู้ตาม - รู้เท่า - รู้ทัน - รู้ถูก
(รู้แต่ไม่ยึดถือครอบครอง)

เดินนับเท้า - นอนนับท้อง (พอง - ยุบ)
นิ่งมองลมหายใจ - เคลื่อนไหวด้วยสติ

นะ โม พุท ธา ยะ
อะหัง วันทามิ ทูระโต
อะหัง วันทามิ ธาตุโย
อะหัง วันทามิ สัพพะโส
พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ปูเชมิ ฯ
(อนุสติ ๑๐)

คิดเป็นหนู - รู้เป็นแมว
รู้คิด - ดูคิด - เห็นคิด
(เคาะนิ้ว, ถูมือ = รู้ตัว)

ผู้พิจารณาไตรลักษณ์ (เกิด-ดับ) อยู่อย่างไม่มีกลางวันกลางคืน ท่านทั้งหลายเหล่านั้น คือ ผู้ที่ได้ถือกุญแจ เปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือแล้ว! (พระพุทธวจนะ)

"อิธะ เจนัง วิตะสติ สัทธัมมัสสะ นิยามิกังฯ" ถ้าท่านพลาดโสดาปัตติมรรค คือ ความแน่นอนแห่งพระสัทธรรมในพระศาสนานี้ ไม่สามารถทำให้อริยมรรคมีองค์แปดประชุมกันได้ จะต้องเดือดร้อนใจในภายหลังสิ้นกาลนาน เหมือนนายวาณิชชื่อ เสริวะ ไม่ทำความเพียรเพื่อถือเอาถาดทอง ฯลฯ เมื่อท่านละความเพียร คือ ไม่บรรลุ ไม่พากเพียรต่อไป ท่านจะเศร้าโศก คือ ร่ำไรอยู่ตลอดกาล ชื่อว่าจะเดือดร้อนในภายหลัง จะลำบาก เพราะเป็นผู้ละความเพียร คือ เป็นผู้พลาดจากอริยมรรค ฯลฯ

ถ้าท่านไม่ได้ละความเพียรไซร้ จะได้โลกุตตรธรรมในศาสนาของเรา เหมือนกับนายวาณิช ผู้เป็นบัณฑิตได้ถาดทอง ฉะนั้น" (พระพุทธวจนะ)



# ภาคผนวก

## ปัญญาธรรมจากนิกายเซ็น

เล่าโดย ภราดา

# ปัญญาธรรมจากนิกายเซ็น

*เล่าโดย ภราดา*

**ตามที่ทราบกัน** นิกายเซ็น เป็นนิกายหนึ่งในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน **ท่านโพธิธรรม** ภิกษุชาวอินเดียเป็นผู้ถ่ายทอดดวงใจเซ็นมาสู่พุทธศาสนิกชนชาวจีนในประเทศจีน เมื่อประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๒ ในจีนเรียกว่า *ธ์ยาน* หรือ*ฌาน* ได้มีการรับนับถือกันว่า ท่านโพธิธรรม คือ ท่านสังฆปริณายกองค์ที่ ๑ ของนิกายนี้ เข้าใจกันว่า เมื่อคำสอนของท่านได้ถ่ายทอดรับช่วงสืบต่อกันมาถึง**ท่านเว่ยหล่าง** ท่านสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ คำสอนของท่านได้ทำความสว่างไสวในพุทธธรรมขึ้นอย่างกว้างขวางและได้ฝังรากลงอย่างลึกซึ้งในดวงใจชาวจีน (**ท่านพุทธทาส**ได้แปล*สูตรท่านเว่ยหล่าง*เผยแพร่ และได้มีการจัดพิมพ์ขึ้นอีกโดยผู้มีศรัทธาหลายท่านออกเผยแพร่อย่างกว้างขวางตลอดมาในระยะสิบกว่าปีมานี้)

**เมื่อนิกายนี้**แพร่ไปสู่ญี่ปุ่น และเรียกว่า *เซ็น* ตั้งแต่ประมาณพุทธศตวรรษที่ ๑๘ เซ็นได้ฝังรากฐานอย่างมั่นคงขึ้นในประเทศญี่ปุ่นโดยได้รับการต้อนรับอย่างเคารพนบนอบเป็นอันดีจากชนทุกชั้น ได้ปรากฏการปฏิบัติการฝึกฝนเพื่อเข้าถึงดวงใจเซ็นอย่างขันแข็งและจริงจัง ตามที่ได้มีการบันทึกการปฏิบัติเหล่านี้ไว้ ทั้งในจีนและญี่ปุ่นในช่วงระยะเวลา ๕-๖ ร้อยปีมานี้มากมาย ด้วยการถ่ายทอดสืบต่อกันมาเรื่องราวที่บันทึกแบบอย่างการปฏิบัติเหล่านี้เป็นอันมาก ได้ถือเป็นบทสำหรับใช้**ขบคิดปริศนาธรรม** เพื่อทำให้เกิดความสว่างไสวขึ้นในดวงใจชาวเซ็น (ตามที่จีนเรียกว่า *กงอั้น* และชาวญี่ปุ่นเรียกว่า *โก-อาน*) และเรื่องราวเหล่านี้น้อมนำให้นักศึกษาชาวยุโรปและอเมริกาเป็นอันมากเกิดความประทับใจขึ้น แม้เซ็นจะได้รับหรี่ลงหลายแห่งในโลกตะวันออกในช่วงระยะต่าง ๆ กัน แต่ในยุโรปและอเมริกา ได้ปรากฏความสว่างไสวของเซ็นขึ้นมากมายหลายแห่ง และย่อมจะมีแต่จะสว่างไสวทวีขึ้นในโลกนี้เป็นลำดับในที่ทุกหนทุกแห่งนั่นก็คือ **ดวงใจแห่งพุทธะ**



ที่มองเห็นจากทิศทางหนึ่งนั่นเอง

**ตามที่กล่าวมา เรายังไม่พบคำตอบว่า เซ็นคืออะไร ไม่มีถ้อยคำอธิบายใดที่จะให้ความหมายอันสมบูรณ์ต่อ "เซ็น" ได้ เช่นเดียวกับการที่ไม่อาจให้คำอธิบายอะไรที่จะให้เห็นความแท้จริงของพุทธภาวะ หรือพระนิพพาน** ผู้มีความปรารถนาที่จะเห็นสิ่งนี้ต้องพากเพียรฝึกฝนให้ดวงใจของตนเกิดความสว่างไสวขึ้นอย่างแท้จริงเท่านั้น จึงจะเห็นได้

**คำตอบอธิบายว่า** *เซ็นคืออะไร?* ที่กล่าวไว้แห่งหนึ่งในหนังสือ Zen Flesh Zen Bones รวบรวมโดย Paul Reps ดังนี้ "เซ็นที่แท้จริงมีปรากฏอยู่ใน**การดำเนินชีวิตประจำวัน**" (ในทุกหนทุกแห่ง) การปฏิบัติอย่าง**รู้ตัวทั่วพร้อม** ด้วยการใช้ความระมัดระวังยิ่งกว่าความระมัดระวังใด ๆ อันมีขอบเขตจำกัดทั้งสิ้น จักเปิดทวารภายในทุกทวารขึ้นเบิกโพลงให้เห็นธรรมชาติแท้จริงอันปราศจากการร้อยรัด ในทันใดนั้น ดวงใจเป็นอิสระ-เป็นอิสระอย่างยิ่งอะไรเช่นนั้น! เซ็นปลอมทำให้สมองครากเหมือนคำสอน ที่เต็มไปด้วยเรื่องกุและพ่อค้าเร่ตระเวนขายสินค้าของตน

**จงมองโดยทางอย่างนี้** ข้างในดูออกและข้างนอกดูเข้า : **ทำความรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกหนทุกแห่ง, จนตื่นอยู่ตลอดร่างของเธอ** แล้วเธอไม่อาจหลีกเลี่ยงการดำรงชีวิตอยู่อย่างนอบน้อมถ่อมตนได้เลย, เป็นไปอย่างประหลาด

คำตอบอีกอย่างหนึ่งในลักษณะเล่านิทานมีดังนี้ : อินายัทข่าน ได้เล่านิทานเรื่องปลาตัวหนึ่งไปหานางพญาปลา แล้วตั้งปัญหาถามขึ้นว่า : "ข้าพเจ้าได้ยินเรื่องราวกล่าวถึงทะเลอยู่เสมอ, แต่ทะเลนี้คืออะไร ทะเลอยู่ที่ไหน?" นางพญาปลาอธิบายว่า : "เธอดำรงชีวิตอยู่, เคลื่อนไหวอยู่ และมีภาวะความเป็นอยู่ของเธออยู่ในทะเล ทะเลอยู่ภายในตัวเธอและอยู่ภายนอกตัวเธอ, และตัวเธอนี้ก็ทำขึ้นจากทะเล, แล้วเธอก็จะถึงวาระสุดท้ายของเธอ ในทะเลนี้, ทะเลห้อมล้อมอยู่รอบตัวเธอเหมือนเป็นภาวะของเธอเอง"

คำตอบเหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจในเซ็นขึ้นประการใดบ้าง โปรดลองขบคิดดู



บางคราวท่านอาจารย์ก็ปฏิบัติอย่างเสี่ยงอันตราย เพื่อจะเปิดดวงใจอันสว่างแก่บุคคลบางประเภท เช่นเรื่องราวต่อไปนี้ :

**นักรบซามูไรคนหนึ่งชื่อ** *โนบูชิเกะ* ได้มาหาท่านอาจารย์นามฮากุอิน ผู้มีชื่อเสียง และถามว่า : "สวรรค์มีจริงไหม และนรกมีจริงไหม?"

**ท่านฮากุอิน** กลับถามว่า *"เธอคือใคร?"*

**นักรบ** ตอบว่า *"ผมเป็นซามูไร"*

**ท่านฮากุอิน** อุทานขึ้นว่า *"เธอนะหรือเป็นทหาร! เจ้านายคนไหนหนอที่รับเอาคนเช่นเธอเป็นทหารคุ้มกันของเขา? หน้าตาของเธอดู ไม่ต่างอะไรกับคนขอทานเลยนี่"*

**โนบูชิเกะ** โกรธมาก เอื้อมมือไปกุมด้ามดาบที่เขาสะพายติดตัวมา

**ท่านฮากุอิน** กลับพูดต่อไปว่า *"อ้อ! เธอมีดาบมาด้วย! ดาบของเธอน่ะคมพอที่จะตัดคอฉันขาดหรือ"*

**ขณะที่**โนบูชิเกะชักดาบออกมาด้วยความโกรธสุดขีด **ท่านฮากุอิน** ก็กล่าวว่า "นี่แหละคือการเปิดทวารสู่ขุมนรก!" คำนี้ทำให้ **โนบูชิเกะ** รู้สึกตัวมองเห็นเจตนาของท่านอาจารย์ เขาค่อย ๆ สอดดาบคืนสู่ฝักแล้วโค้งกายลงกราบ

**ท่านฮากุอิน** กล่าวว่า *"นี่แหละคือการเปิดทวารสู่สวรรค์"*

ฯลฯ

**สมัยหนึ่ง** เมื่อท่านอิคคยูผ่านการฝึกฝน และได้ปฏิบัติหน้าที่อาจารย์เซ็นแล้ว ท่านได้ไปเยี่ยมท่านนินากาวา ในขณะที่ ท่านนินากาวา จะจากโลกนี้ไป

**ท่านอิคคยู** ได้ถามว่า : *"ท่านจะให้ผมช่วยนำทางไหม?"*

**ท่านนินากาวา** ตอบว่า : *"ข้าพเจ้ามาสู่โลกนี้ตามลำพังและก็จากไปตามลำพังเช่นเดียวกัน ท่านจะช่วยอะไรข้าพเจ้าได้เล่า"*

**ท่านอิคคยู** ตอบว่า : *"ถ้าท่านคิดว่า ท่านมาและท่านไปจริง ๆ ท่านหลงผิด ขอให้ข้าพเจ้าชี้ทางซึ่ง ไม่มีการมาและไม่มีการไป แก่ท่านเถิด"*



ถ้อยคำดังนี้ได้เปิดทางอันสว่างไสวแก่ท่านนินากาวา ท่านยิ้มแล้วดับสังขารไป

ฯลฯ

**ครั้งหนึ่ง** ท่านบาสสุยได้ทราบว่าศิษย์ของท่านคนหนึ่งกำลังป่วยหนัก ท่านได้เขียนจดหมายส่งไปยังศิษย์ มีใจความดังนี้ :

*"ธรรมชาติแท้แห่งจิตของเธอไม่ได้เกิด และดังนั้นจึงไม่มีวันตาย ไม่ใช่สิ่งที่มีภาวะเป็นอยู่มีอยู่ ซึ่งต้องเสื่อมสลายได้ ไม่ใช่ความไม่มีอะไรเลย ซึ่งเป็นแต่เพียงความว่างเปล่าอันไร้ประโยชน์ เป็นสิ่งที่ไม่มีสี ไม่มีรูป ไม่ยินดีในความสุขชื่นรื่นรมย์ต่าง ๆ และไม่เดือดร้อนวุ่นวายกับความเจ็บปวดใด ๆ"*

*"ฉันทราบว่าเธอกำลังป่วยหนัก เธอกำลังเผชิญหน้าอยู่กับความเจ็บป่วยของเธออย่างนักศึกษาเซ็นที่ดี เธออาจไม่รู้อย่างชัดเจนว่าใครกำลังเป็นผู้ได้รับทุกข์นี้อยู่ จงถามตัวเธอดูว่า : ธรรมชาติแท้แห่งจิตดวงนี้คืออะไร? คิดอยู่แต่เฉพาะปัญหานี้ เธอจะไม่มีความต้องการอะไรอีก ไม่มีความอยากได้ในสิ่งใด ความสิ้นสุดของเธอซึ่งมีภาวะนิรันดรจะเหมือนกับปุยหิมะที่สลายตัวไปในอากาศอันบริสุทธิ์"*

**อาจารย์**บางท่านประพฤติตนอย่างคนเดินถนนธรรมดาสามัญ ไม่เคร่งครัดในระเบียบวินัย แต่ก็มีลักษณะที่แสดงถึงดวงใจอันสว่างไสวอยู่ เช่นเรื่องราวของท่านตันซาน ดังต่อไปนี้ :-

**ท่านผู้นี้**ล่วงลับไปเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๓๕ ก่อนที่ท่านจะล่วงลับไป ท่านได้เขียนไปรษณียบัตรขึ้นหกสิบฉบับแล้วมอบให้ศิษย์นำไปส่งทางไปรษณีย์ แล้วท่านก็ดับสังขาร ข้อความในไปรษณียบัตรของท่านมีดังต่อไปนี้ :-

*ข้าพเจ้ากำลังจะจากโลกนี้ไป*

*นี้คือคำกล่าวครั้งสุดท้ายของข้าพเจ้า*

*ตันซาน*

*๒๗ กรกฎาคม ๒๔๓๕*

**ท่านตันซาน** เป็นศาสตราจารย์สอนปรัชญาอยู่ในมหาวิทยาลัยอิมพีเรียลในนครโตเกียวสมัยเมอิจิ ท่านเป็นพระแต่ไม่เคร่งครัดวินัยเลย รู้สึกหิวเมื่อใดก็กิน รู้สึกง่วงก็นอน แม้จะเป็นเวลากลางวัน วันหนึ่ง ท่านอันโซอาจารย์ในนิกายชินกอนมาเยี่ยมท่านตันซาน ในขณะที่กำลังดื่มเหล้าองุ่นอยู่ ท่านอันโซ เป็นภิกษุผู้เคร่งครัดในระเบียบวินัย

**ท่านตันซาน** ทักว่า : *โอ! ท่านสาธุคุณ นิมนต์ นิมนต์ ดื่มกับผมสักหน่อยไหม?*

**ท่านอันโซ** ตอบเครียดๆ ว่า *"ผมไม่เคยดื่ม!"*

**ท่านตันซาน** พูดว่า *"ผู้ใดไม่ดื่มเหล้าก็ไม่ใช่คน"*

**ท่านอันโซ** พูดด้วยเสียงอันดังด้วยความโกรธว่า : *"ที่ท่านเรียกผมว่าไม่ใช่คน เพียงเพราะเหตุที่ผมไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องดองของเมาเท่านั้นหรือ? เมื่อผมไม่ใช่คน ผมเป็นอะไรเล่า?"*

*"พระพุทธเจ้าองค์หนึ่ง"* ท่านตันซานตอบ

ฯลฯ

**ครั้งหนึ่ง** ท่านตันซานกับท่านอิกิโดเดินไปด้วยกันตามถนนซึ่งเต็มไปด้วยโคลน ฝนตกมาอย่างหนัก ขณะนั้นฝนก็ยังตกอยู่

เมื่อเดินทางมาถึงทางแยก ท่านทั้งสองพบสตรีสาวสวยงามนางหนึ่งสวมกิโมโนไหมและมีผ้าไหมคาดอกอันสวยงาม นางไม่สามารถข้ามทางแยกตรงนั้นได้

*"มาซิแม่หนู"* ท่านตันซานเข้าไปหาและพูดขึ้น แล้วท่านก็อุ้มนางข้ามถนนโคลนไป แล้วก็วางนางลงที่ฟากถนนอีกด้านหนึ่ง

**ท่านอิกิโด** ไม่พูดอะไรเลย จนเมื่อเดินทางมาถึงที่พักในวัด เมื่อไม่สามารถจะอดทนต่อไปได้ ท่านอิกิโดได้พูดขึ้นกับ ท่านตันซาน ว่า *"เราผู้เป็นภิกษุมีวินัย ย่อมไม่ไปแตะต้องกายของสตรี เฉพาะอย่างยิ่งสตรีสาวที่สวยงาม มันเป็นอันตราย ทำไมท่านไปทำเช่นนั้น?"*



**ท่านตันซาน** ตอบว่า : "ผมวางนางลงที่โน่นแล้ว ท่านยังแบกนางมาถึงนี่เทียวหรือ?"

ฯลฯ

**อาจารย์บางท่าน** เมื่อได้ใช้เวลาสอนศิษย์และเกี่ยวข้องกับชุมนุมชนมาเป็นเวลานาน ได้ไปใช้ชีวิตอย่างไม่เกี่ยวข้องกับผู้ใด ดำรงชีพอย่างง่าย แสดงถึงการไม่ประสงค์เกียรติยศชื่อเสียงอย่างใดโดยชัดเจนก็มี เช่น ท่านโตสุย ภายหลังที่ได้ทำการสั่งสอนอบรมศิษย์หลายสำนักแล้ว ปรากฏว่าในสำนักสุดท้ายซึ่งมีศิษย์และชาวบ้านเป็นอันมากได้มาห้อมล้อมท่านอยู่ระยะหนึ่งแล้ว ท่านได้ประกาศยุติการสั่งสอนผู้คนทั่วไป และท่านได้หายสาปสูญไปไม่มีใครทราบว่าท่านไปอยู่ ณ ที่ใด เวลาล่วงไปหลายปี ครั้งหนึ่งศิษย์ของท่านคนหนึ่ง ไปพบท่านโดยบังเอิญที่ใต้สะพานแห่งหนึ่งในนครเกียวโต ซึ่งเป็นที่อยู่ของพวกคนขอทาน ศิษย์ผู้นั้นขอร้องให้ท่านช่วยอบรมสั่งสอนเขา

**ท่านตอบว่า:** *"ถ้าเธอสามารถดำรงชีวิตเช่นเดียวกับฉันได้แม้เพียงสักสองสามวัน ฉันก็จะช่วยอบรมให้"*

**ศิษย์ผู้นั้นดีใจ** อุตส่าห์กลับไปบ้านไปหาเครื่องแต่งกายที่เก่าคร่ำคร่าอย่างคนขอทานมาแต่ง แล้วก็มาอยู่กับท่านโตสุย เวลาล่วงไปถึงวันที่สองเกิดมีขอทานคนหนึ่งตายลง ท่านโตสุย ได้ให้ศิษย์ช่วยท่านนำศพไปฝังไว้ข้างภูเขาที่ใกล้เคียงลูกหนึ่ง ทั้งสองได้กลับมาถึงที่พำนักเป็นเวลาดึกมาก

**ท่านโตสุย** นอนหลับอย่างสนิทเป็นปกติในคืนนั้น แต่ศิษย์ไม่อาจนอนหลับได้ ครั้นวันรุ่งขึ้นท่านโตสุยพูดขึ้นว่า : *"วันนี้เราไม่จำเป็นต้องออกไปขอทานอาหารชาวบ้าน เพราะเพื่อนที่ล่วงลับไปแล้วของเราได้มีอาหารเหลืออยู่อย่างเพียงพอ"* ท่านรับประทานอาหารเหลือของคนตายได้อย่างปกติ แต่ศิษย์ผู้นั้นกลืนไม่ลงเลย

**ครั้น**อายุท่านมากขึ้น ท่านได้งดเว้นการขอทาน แต่ท่านได้ฝึกหัดวิธีทำน้ำส้ม ตามที่มีคนได้เคยแนะนำท่านไว้แล้วท่านก็อาศัยการดำรงชีวิต โดยการทำน้ำส้มไปแลกเปลี่ยนอาหารมารับประทาน ท่านได้ดำรงชีวิต




อย่างนี้จนล่วงลับไปจากโลกนี้

**สมัยก่อน**นักศึกษาเซ็นต้องสาบานว่า แม้จะถูกอาจารย์เคี่ยวเข็ญจนตาย เขาจะต้องศึกษาเซ็นให้สำเร็จจนได้ และเขามักจะตัดนิ้วๆ หนึ่งเอาโลหิตจารึกคำสาบานของเขาไว้ แต่ระยะเวลาต่อๆ มา คำปฏิญาณเช่นนี้ขาดความมุ่งมั่นจริงจังไป กลายเป็นการกระทำด้านแบบพิธีอย่างหนึ่งเท่านั้น ทั้งนี้ย่อมพิเคราะห์เห็นได้ว่า เนื่องจากความเจริญทางด้านวัตถุต่างๆ กล่าวคือ การที่มนุษย์มีความสามารถประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ ได้มากมายขึ้น ในทางสนองความอยาก ความพอใจของมนุษย์ได้อย่างกว้างขวาง ได้ทำความตื่นเต้นแก่มนุษย์และชักนำให้มนุษย์ขวนขวายในทางแสวงหาสิ่งบำเรอความต้องการทางกายภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่ให้ความบันเทิงเริงรมย์ และชื่นอกชื่นใจที่เห็นได้โดยง่าย ความสนใจต่อการเบิกทวารภายในจึงเสื่อมสลายไปในบุคคลส่วนมาก

**มาถึงยุคปัจจุบัน** ได้มีเรื่องราวกล่าวถึงการประพฤติ การปฏิบัติระหว่างอาจารย์กับศิษย์ในทำนอง เหลวไหลไร้สาระเป็นอันมาก เฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับการถ่ายทอดคำสอนสู่ศิษย์ ผู้ที่ได้รับคัดเลือกจากอาจารย์ให้เป็นผู้รับช่วงสืบต่อการสั่งสอนผู้คนจากอาจารย์ต่อไป และตามความจริงก็ได้มีพฤติกรรมเหลวไหลอยู่จริงๆ จากอาจารย์เซ็นปลอม หรือผู้สำคัญตนผิดคิดว่าบรรลุเพียงการรับรู้จากด้านภายนอก

**ตามความจริง**อันประจักษ์ การรับช่วงคำสอนจากอาจารย์เซ็นที่แท้จริง เป็นการรับช่วงอย่างที่เรียกว่า จากดวงใจสู่ดวงใจ ผู้รับจะเกิดความสงบอันแท้จริงภายในและมีอาการแห่งความนอบน้อมถ่อมตน ไม่มีท่าทีโอ้อวดหรือเที่ยวแสดงแก่ผู้ใด ท่านมักจะเก็บภาวะเช่นนี้ไว้ภายใน จนเกิดความคิดผุดขึ้นของตนเองว่า พร้อมที่จะรักษาปกติภาวะนั้นไว้ได้โดยแน่นอนแล้วจึงจะทำการสั่งสอนผู้อื่นต่อไป ผู้รับช่วงคำสอนบางคราวจะปรากฏขึ้นภายหลังการรับช่วงมาเป็นเวลาตั้งยี่สิบปีก็มี

**ถ้ามี**ท่าทีโอ้อวด ย่อมแสดงภาวะภายในของผู้นั้นและไม่มีการรับช่วงแบบคัมภีร์

ฯลฯ



**มีลักษณะเป็นเช่นประการใดหรือ?**

**มาตาจุโร ยากยู** เป็นบุตรชายของนักฟันดาบผู้มีชื่อเสียงผู้หนึ่ง มีใจใฝ่ที่จะเป็นนักฟันดาบที่มีชื่อเสียงดุจเดียวกับบิดา แต่บิดาเขามองเห็นจากการงานต่าง ๆ และการฝึกของบุตรว่าจะไม่สามารถบรรลุยอดนักดาบได้ จึงสละเขาจากการฝึก

**มาตาจุโร**ไม่ละความพยายาม เขาได้ท่องเที่ยวไปเพื่อหาอาจารย์ตามความต้องการของเขา จนเขาไปถึงภูเขาแห่งหนึ่งชื่อภูเขาฟูตารา และ ณ ที่นั้น เขาได้พบกับท่านบันโซ ครั้นเขาเข้าไปหาท่านขอเป็นศิษย์ ก็ได้รับการปฏิเสธตั้งแต่ต้นจากท่านว่า เขาไม่มีลักษณะที่จะเป็นนักดาบที่ดีได้ ท่านมีความเห็นตรงกับบิดาของเขา

**ท่านบันโซ** กล่าวแก่เขาว่า : *"เธอปรารถนาที่จะมาศึกษาวิชาฟันดาบจากฉันน่ะหรือ? เธอไม่อาจบรรลุความสำเร็จได้ดอก"*

**หนุ่มมาตาจุโร**ได้พยายามอ้อนวอน และถามท่านว่า : *"แต่ถ้าผมใช้ความพยายามอย่างนัก, การบรรลุความสำเร็จจะกินเวลาประมาณสักกี่ปี?"*

**ท่านบันโซ** ตอบว่า : *"ตลอดชีวิตของเธอ"*

**หนุ่มน้อย** กล่าวว่า : *"ผมมีความเต็มใจที่จะต่อสู้กับความยากลำบากทุกประการ เพียงแต่ท่านจะรับให้การสั่งสอนแก่ผมเท่านั้น ผมยินยอมรับใช้ท่านในทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าผมปฏิบัติหน้าที่รับใช้ท่านเป็นอย่างดี จะต้องใช้เวลาอบรมสั่งสอนผมนานสักเท่าใด?"*

**ท่านบันโซ** ตอบว่า : *"โอ, อาจประมาณสักสิบปีกระมัง"*

**มาตาจุโร** กล่าวต่อไปว่า : *"บิดาผมชรามากแล้ว และในเวลาอีกไม่นานนักผมต้องมีหน้าที่ดูแลท่าน ฉะนั้นถ้าผมพยายามอย่างหนักยิ่งขึ้นไปอีกมาก ๆ จะกินเวลานานสักเท่าใด?"*

**ท่านบันโซ** ตอบว่า : "โอ, อาจจะประมาณสามสิบปี"

*"ทำไมเป็นเช่นนั้นเล่าครับ?"* มาตาจุโรถามด้วยความแปลกใจ *"ในครั้งแรกท่านบอกว่าประมาณสิบปี คราวนี้ท่านว่าสามสิบปี ผมพร้อมที่จะฝ่าความยากลำบากทุกชนิดเพื่อบรรลุความสำเร็จในวิชานี้ในเวลาเร็วที่สุด!"*



*"ดีแล้ว"* ท่านบันโซพูด *"ถ้าเช่นนั้นเธอก็จะต้องอยู่กับฉันเป็นเวลาถึงเจ็ดสิบปี **คนที่มีใจเร่งร้อน อยากจะเห็นผลเร็วเช่นเธอนี้ จะรู้อะไรไม่ได้เร็วดอก"***

**ในที่สุด**หนุ่มน้อยได้ความคิดขึ้น และเขาขออยู่รับใช้ท่านอาจารย์สุดแต่ท่านจะสั่งให้เขาทำอะไร

**อาจารย์**ห้ามไม่ให้เขาพูดเรื่องการฟันดาบ และห้ามมิให้เขาจับต้องดาบ เขามีหน้าที่ทำครัว ล้างถ้วยชาม จัดที่นอน ทำความสะอาดสนามหญ้า ดูแลสวนต้นไม้ ไม่มีเรื่องพูดถึงการเป็นนักฟันดาบเลย

**มาตาจุโร**ทำงานอยู่อย่างนี้เป็นเวลาสามปี เมื่อคิดถึงอนาคตของตนแล้ว มาตาจุโรรู้สึกเศร้าใจ เขายังไม่ได้เริ่มเรียนสิ่งที่เฝ้าใฝ่ฝันเลย

**แล้วต่อมาวันหนึ่ง** ท่านบันโซได้เดินเข้ามาทางหลังเขาเงียบ ๆ แล้วใช้ดาบไม้ฟันมาตาจุโรอย่างแรงหนึ่งครั้ง

**ในวันต่อมา** ขณะที่มาตาจุโรกำลังหุงข้าวอยู่ ท่านบันโซ ก็กระโดดเข้ามาอีกโดยไม่ให้เขาทันรู้ตัว

**และนับจากวันนั้นมา** มาตาจุโรต้องคอยระวังตัวจากการถูกจู่โจมโดยไม่รู้ตัว ทั้งเวลากลางวันและกลางคืน **จนไม่มีสักขณะจิตเดียวที่เขา**จะไม่คอยระวังป้องกันจากดาบของท่านบันโซ

เขาได้รับการฝึกฝนวิชาดาบได้อย่างรวดเร็วในเวลาต่อมา อย่างเป็นที่พอใจของอาจารย์ ในที่สุดเขาได้บรรลุฐานะนักดาบชั้นยอดเยี่ยมในบ้านเมืองของเขา

ตามเรื่องราวที่กล่าวมานี้ได้แสดงถึงดวงใจที่มีความมุ่งมั่นจริงจังที่จะบรรลุถึงสิ่งที่ตนปรารถนาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของดวงใจเซ็น

ฯลฯ



## เรื่อง-๑

ภิกษุรูปหนึ่งบอก ท่านโจชู : *"ผมเพิ่งเข้ามาอยู่ในวัดนี้ โปรดสั่งสอนผมด้วย"*

โจชู ถามว่า : *"ท่านฉันอาหารแล้วหรือยัง?"*

ภิกษุรูปนั้นตอบว่า : *"ผมฉันแล้ว"*

โจชู พูดว่า : *"ถ้าอย่างนั้นท่านควรจะล้างบาตรเสีย"*

ในทันใดนั้นภิกษุรูปนั้นก็เกิดความสว่างแจ้งขึ้น

คำพากย์ของท่านมู-มอน:

โจชูเป็นผู้ที่เปิดปากออกแสดงให้เห็นดวงใจของท่าน ฉันสงสัยว่าภิกษุรูปนั้นเห็นดวงใจของท่านโจชูจริง ๆ หรือ ฉันหวังว่าเขาจะไม่สำคัญผิดว่าระฆังคือเหยือกน้ำ

(คำร้อยกรอง)

*มันชัดแจ้งเกินไปจนยากที่จะมองเห็น*
*คนโง่เคยจุดตะเกียงเที่ยวหาไฟ*
*เพียงแต่เขารู้ว่าไฟคืออะไร*
*เขาก็จะสามารถหุงข้าวสุกเร็วขึ้นมากมาย.*

ฯลฯ

## เรื่อง-๒

โจชูถาม นานเสน : *"มรรคาคืออะไร?"*

นานเสน พูดว่า : *"ชีวิตประจำวันคือมรรคา"*

โจชูถาม : *"ศึกษาได้ไหม?"*

นานเสนตอบ : *"ถ้าเธอพยายามศึกษา เธอก็จะออกห่างออกไปจากมรรคา"*

โจชูถาม : *"ถ้าผมไม่ศึกษา ผมจะรู้ได้อย่างไรว่านั่นคือมรรคา"*

นานเสนพูดว่า : "มรรคาไม่ใช่เป็นของโลกที่เรารับรู้กันอยู่นี้ และ

ก็ไม่ใช่ของโลกที่เรายังไม่รับรู้ **ความรับรู้ตามผัสสะเป็นมายาอย่างหนึ่ง และการไม่รับรู้ก็คือปราศจากประสาทผัสสะ** ถ้าเธอต้องการเข้าถึงมรรคาที่แท้จริง ซึ่งอยู่เหนือความสงสัยทั้งมวล จงทอดตัวเธออยู่ในความเป็นอิสระเช่นเดียวกับท้องฟ้า ไม่เรียกมันว่าดีหรือไม่ดี”

ถ้อยคำเหล่านี้ทำให้โจชูเกิดความสว่างแจ้งขึ้น

คำพากย์ของท่านมู-มอน:

เมื่อโจชูถามขึ้น นานเสนก็สามารถละลายน้ำแข็งแห่งความสงสัยได้ในทันที แต่ฉันก็สงสัยว่า โจชูจะเข้าถึงจุดที่นานเสน เข้าถึงหรือไม่ เขายังต้องการเวลาฝึกฝนอยู่อีกถึงสามสิบปี

(คำร้อยกรอง)

*ฤดูใบไม้ผลิ พฤกษาชูช่อนับร้อย; ฤดูใบไม้ร่วง*
*ดวงจันทร์แจ่มกระจ่าง ช่วยการเก็บเกี่ยว;*
*ฤดูร้อน, ลมโชยอย่างสดชื่น; ฤดูฝน, มีหิมะมาเป็นเพื่อน,*
*ถ้าในดวงใจไม่มีสิ่งใดแกว่งไกวอยู่.*
*ทุกฤดูก็ย่อมมีดีทั้งนั้น.*





# ประวัติ นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

**ประวัติส่วนตัว**

นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ เป็นบุตร นายถาวร และนางศิริ พิทักษ์วงษ์ เกิดที่ อำเภอเมืองนครสวรรค์ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๔๘๙ เป็นบุตรชายคนโต มีพี่น้องร่วมสายโลหิตอีก ๕ คนสมรสกับ นางจงถนอม พิทักษ์วงษ์ มีบุตรชายหญิง รวม ๓ คน คือ นางพรรณศิริ พิทักษ์วงษ์ นางสาวกิ่งกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ และ นายพงศธร พิทักษ์วงษ์

**การศึกษา**

- สำเร็จประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ แผนกเกษตรกรรม (ปวช.) จากวิทยาลัยเกษตรกรรมพระนครศรีอยุธยา
- นักธรรมศึกษาชั้นตรี จากยุวพุทธิกสมาคมพระนครศรีอยุธยา
- นิติศาสตร์บัณฑิต เนติบัณฑิตไทย จากสำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา
- นักเรียนนายอำเภอรุ่น ๓๔ และ นักเรียนนักปกครองระดับสูงรุ่น ๓๗ จากวิทยาลัยการปกครอง กรมการปกครอง

**หน้าที่การงาน**

๑ ธันวาคม ๒๕๐๙ พนักงานข้าวจัตวา กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

๑ ตุลาคม ๒๕๑๕ - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐ พนักงานเกษตรตรี
เจ้าหน้าที่การเกษตรระดับ ๒-๓ สำนักงานเกษตรจังหวัดชัยนาท

๑๖ มีนาคม ๒๕๒๐ ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๓) อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๓ มกราคม ๒๕๒๒ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๗ นิติกรระดับ ๓,๔,๕ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๙ ปลัดอำเภอ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

๑๖ ธันวาคม ๒๕๓๓ ป้องกันจังหวัด (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๖) จังหวัดปทุมธานี

๑ มีนาคม-๑๗ กันยายน ๒๕๓๖ เข้าอบรมนักเรียนนายอำเภอรุ่นที่ ๓๔

๑ ธันวาคม ๒๕๓๖ ผู้ตรวจการส่วนท้องถิ่น ที่ทำการปกครองจังหวัดสระแก้ว

๒ พฤษภาคม ๒๕๓๗ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว

๑ มกราคม ๒๕๓๘ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

๑ กันยายน ๒๕๓๘ นายอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด

๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๘ หัวหน้าฝ่ายวินัย สำนักบริหารการศึกษาส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง

๑ ธันวาคม ๒๕๓๙ นายอำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี เข้าอบรมนักเรียนนักปกครองระดับสูง รุ่นที่ ๓๗

๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๐ นายอำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ นายอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๓๐ กันยายน ๒๕๔๔ เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

**เครื่องราชอิสริยาภรณ์**

จักรพรรดิ์มาลา ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก ( ท.ช. )

**ผลงานและรางวัลต่าง ๆ**

| | |
|---|---|
| ๕ เมษายน ๒๕๓๖ | ได้รับโล่เกียรตินิยม "ผู้ยิงปืนอาวุธประจำกายคะแนนสูงสุด" หลักสูตรผู้บังคับกองร้อยกองอาสารักษาดินแดน รุ่นที่ ๙ ประจำปี ๒๕๓๖ |
| พ.ศ. ๒๕๓๗ | ก่อตั้งมูลนิธิ กิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระเจ้าตากสินมหาราช |
| พ.ศ. ๒๕๓๘ | ก่อตั้งมูลนิธิจังหารกาญจนาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด สร้างแท่นพุทธานุสาวรีย์จังหาร ณ ที่ว่าการกิ่งอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด |
| พ.ศ. ๒๕๔๐ | ก่อตั้งมูลนิธิอำเภอท่าช้างกาญจนาภิเษก จังหวัดสิงห์บุรี |
| พ.ศ. ๒๕๔๑ | ก่อตั้งมูลนิธิไทรงามประชานุเคราะห์ จังหวัดกำแพงเพชร สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระพุทธเจ้าหลวง (ร.๕) |
| ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ | จัดอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๗๒ พรรษา จำนวน ๙๕ รูป ได้รับเงินบริจาค ๒๘๘,๔๒๖.๐๐ บาท และบริจาคสมทบมูลนิธิชัยพัฒนา |
| พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๔๓ | ได้รับรางวัลขบวนแห่งานเทศกาลกินปลา จังหวัดสิงห์บุรี รางวัลชนะเลิศ ๓ ปี ซ้อน (ปี ๒๕๔๑-๒๕๔๓) |
| | อำนวยการสร้างศิลปะนาฏศิลป์ ก่อกำเนิดเนื้อร้อง ทำนอง และท่ารำระบำ "แม่ลาปลาหาง" ร่วมกับกรมศิลปากร และโรงเรียนบางระจันวิทยา |
| | จัดตั้งกองทุนมูลนิธิคนดีศรีบางระจัน , กองทุนหยาดน้ำใจนักปกครอง และกองทุนช่วยเหลืออาสาสมัครป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี |
| ๑ เมษายน ๒๕๔๓ | เกียรติบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติครุฑทองคำ ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ปี ๒๕๔๒ |

**ผลงานหลังเกษียณอายุราชการ**

| | |
|---|---|
| ธันวาคม ๒๕๔๖ | หนังสือ "มนุษย์เกิดมาทำไม?" เล่ม ๑ ภาคปริยัติธรรม |
| ธันวาคม ๒๕๔๗ | หนังสือ "มนุษย์เกิดมาทำไม?" เล่ม ๒ ภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิเวธ และเล่ม ๓ ภาคปกิณณกธรรม (ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมฯ) |
| เมษายน ๒๕๔๘ | หนังสือ "มนุษย์เกิดมาทำไม?" เล่ม ๔ ภาคปกิณณกธรรม (ถาม-ตอบ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา) |
| สิงหาคม ๒๕๔๘ | จัดทำโครงการพิมพ์หนังสือ เล่ม ๔ ถวายพระสงฆ์ และมอบให้ห้องสมุด สถานศึกษาและเรือนจำทั่วประเทศ จำนวนกว่า ๒๐,๐๐๐ เล่ม<br>-บรรยายธรรม ตามวัด โรงเรียน สถานศึกษา และกลุ่มปฏิบัติธรรมฯลฯ<br>-ก่อตั้งห้องสมุดธรรมะประจำหมู่บ้านและชุมชนทั่วไป |

****

# บรรณานุกรม


๑. พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน ย่อความจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี ๔๕ เล่ม ของมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑๖/๒๕๓๙ โดยสุชีพ ปุญญานุภาพ

๒. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุต โต) พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ พ.ศ. ๒๕๔๖

๓. ปฐมสมโพธิ สมเด็จพระสังฆราช (ปุสสเทวา) ทรงเรียบเรียง สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงชำระ ฉบับพิมพ์ ครั้งที่ ๒๓/๒๕๓๘

๔. จาริกบุญ-จารึกธรรม พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๔๗

๕. ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาในอินเดีย พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ พิมพ์เมื่อสิงหาคม ๒๕๔๖

๖. พระไตรปิฎก ฉบับสุภาษิต โดยธรรมรักษา จัดพิมพ์ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๓๒

๗. พระไตรปิฎก ฉบับสาระ โดยธรรมรักษา จัดพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๔๐

๘. พระไตรปิฎก ฉบับสวดมนต์แปล โดยธรรมรักษา จัดพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๓๑

๙. พระไตรปิฎก ฉบับปฏิบัติ โดยธรรมรักษา

๑๐. พระไตรปิฎก ฉบับเก็บตก โดยธรรมรักษา จัดพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๓๒

๑๑. พระไตรปิฎก ฉบับเซ็น โดยธรรมรักษา พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๖

๑๒. ประวัติย่อพระครูสุทธิธรรมรังษี (หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท) วัดป่าภูริทัตตปฏิปทาราม จังหวัดปทุมธานี พิมพ์เมื่อพฤศจิกายน ๒๕๔๗

๑๓. คู่มือชาวพุทธ บททำวัตรสวดมนต์แปลพิเศษ สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พิมพ์เมื่อกรกฎาคม ๒๕๔๕

๑๔. คู่มือการศึกษาพระพุทธศาสนาพื้นฐาน โดยวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ จังหวัดนครปฐม

๑๕. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ โดยวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ จังหวัดนครปฐม

๑๖. เอกสารประกอบการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์ ของอภิธรรมโชติกะวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๘

๑๗. ดังได้สดับมา ปัญญาธรรมจากนิกายเซ็น เล่าโดย ภราดา

## ภัทเทกรัตตคาถา

❍ *อัชเชวะ กิจจะ มาตัปปัง* **ความเพียรเป็นกิจต้องทำวันนี้**

*โกชัญญา มะระณัง สุเว* **ใครจะรู้ความตายแม้วันพรุ่งนี้**

*นะหิโน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุนา*

**การผัดเพี้ยนต่อมัจจุราช ซึ่งมี**

**เสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา**

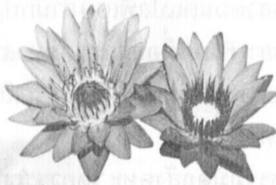
## มรณัสสติ

❍ มัจจุราชนายใหญ่เอาไปแน่ เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่าสงสัย

คืนและวันพลันดับล่วงลับไป เราก็ใกล้มรณามาทุกวัน

❍ อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง อีกเงินทองไร่นามหาศาล

เป็นสมบัติของตัวได้ชั่วกาล ก็มาพาลจากกันเมื่อวันตายฯ



## โสมนัสชาดก ๒๗/๔๑๕

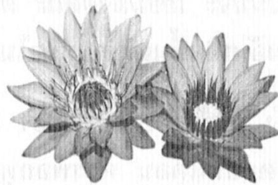
"เป็นชาวบ้าน เกียจคร้าน ไม่ดี
*(อลโส คิหิ กามโภคี น สาธุ)*

เป็นนักบวช ไม่สำรวม ไม่ดี
*(อสัญญโต ปัพพชิโต น สาธุ)*

เป็นผู้ปกครอง ไม่ใคร่ครวญก่อนทำ ไม่ดี
*(ราชา น สาธุ อนิสัมการี)*

เป็นบัณฑิต โกรธง่าย ไม่ดี
*(โย ปัณฑิโต โกธโน ตํ น สาธุ)*

(พระโพธิสัตว์)



## คาถาพระพุทธเจ้าชนะมาร

○ ปัญจะมาเร ชิโนนาโถ ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
จะตุสัจจัง ปะกาเสสิ ธัมมะจักกัง ปะวัตตะยิ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุเม ชัยยะมังคะลัง ฯ

(ป้องกันอันตรายทั้งปวงฯ ศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก)

# เจริญสติ

❍ *อะตีตัง นานวาคะเมยยะ*

**ไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย**

❍ *นัปปะฏิกังเข อนาคะตัง*

**ไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง**

❍ *ยะทะตีตัม ปะหีนันตัง*

**___อดีตก็ละไปแล้ว**

❍ *อัปปัตตัญจะ อนาคะตัง*

**อนาคตก็ยังมาไม่ถึง___**

❍ *ปัจจุปปันนันจะ โยธัมมังตัตถะ ตัตถะ วิปัสสติ*

**ให้เห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ**

❍ *อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตังวิทธา มะนุพพรูหะเย*

**ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน ควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้**

จากภัทเทกรัตตคาถา

**"ผู้พิจารณาไตรลักษณ์ (เกิดดับ) อยู่อย่างไม่มีกลางวันกลางคืน ท่านทั้งหลายเหล่านั้น คือ ผู้ที่ได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพาน ไว้ในกำมือแล้ว"**



ไม่ขาดไม่กระหายไม่ตะกละ
มีสาระช่วยเหลือตนและคนอื่น
ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านล้วนกลมกลืน
คือผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน

# รายชื่อผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์
# มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๔ (พิมพ์ครั้งที่ ๒)

เพื่อถวายพระภิกษุสงฆ์ มอบห้องสมุดโรงเรียนและเรือนจำทั่วประเทศ
เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘



| | |
|---|---|
| คุณสุวัฒน์-คุณจงถนอม พิทักษ์วงษ์ พร้อมด้วยบุตร-คุณพรรณศิริ-คุณกิ่งกาญจน์-คุณพงศธร พิทักษ์วงษ์ อุทิศให้ญาติและมิใช่ญาติผู้ล่วงลับ | ๔๐,๐๐๐ |
| คุณแม่ศิริ พิทักษ์วงษ์ พร้อมด้วยบุตร คุณสุวรรณา-คุณวิภา พิทักษ์วงษ์ คุณสุภาณี-คุณกานต์สินี สายันต์ ด.ต.สมศักดิ์-คุณสุกัญญา กล่อมเกลา อุทิศให้ญาติและมิใช่ญาติผู้ล่วงลับ | ๔๐,๐๐๐ |
| คุณภูวดล-รัชนีกร วีระพันธุ์วิวัฒน์ สมาชิกเทศบาล ต.เขาฉกรรจ์ จ.สระแก้ว | ๒๒,๐๐๐ |
| พี่-น้องตระกูล "สันธิเดช" อุทิศให้บรรพบุรุษและเจ้ากรรมนายเวร | ๒๑,๐๐๐ |
| คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ พร้อมด้วยบุตร-ธิดาและหลาน ๆ อุทิศให้ญาติและมิใช่ญาติผู้ล่วงลับ | ๒๐,๐๐๐ |
| คุณวิเชียร-คุณสุรางค์ สินชัยโรจน์กุล พร้อมด้วยบุตร-ธิดา อุทิศให้บรรพบุรุษและญาติผู้ล่วงลับและเจ้ากรรมนายเวร | ๒๐,๐๐๐ |
| คุณย่าขาเอ็ง แซ่ซิ้ม (แซ่ลิ้ม) อุทิศให้คุณกิ๋งเซียมเล้ง แซ่ซิ้ม และเจ้ากรรมนายเวร | ๒๐,๐๐๐ |
| คุณศักดิ์ดา-คุ[illegible]าพรรณ เกียรติพัฒนาชัย ศักดาฟาร์ม ตลาดสี่มุมเมื[illegible] อุทิศให้บรรพบุรุษและเจ้ากรรมนายเวร | ๑๐,๐๐๐ |
| คุณอุดมลักษณ์-MR.MICHEL VAN LEEUWEN-LONDON | ๕,๐๐๐ |
| ครอบครัวสุสังกรกาญจน์ อุทิศให้ญาติและมิใช่ญาติผู้ล่วงลับ | ๕,๐๐๐ |
| คุณธีรพงศ์-จิตตรี-ด.ช.รวิภาส-ด.ช.รชต อักกะโชติกุล | ๔,๐๐๐ |
| คุณปราณี จิวเฉลิมมิตร ร้านรุ่งเรืองผลค้าข้าว ตลาดเขาฉกรรจ์ | ๔,๐๐๐ |
| ร.ต.สุนทร-คุณนงเยาว์ ไหวพริบ และบุตร-ธิดา อุทิศให้ญาติผู้ล่วงลับและเจ้ากรรมนายเวร | ๒.๐๐๐ |
| คุณสายทอง ชนวัฒน์ และครอบครัว ร้านสายทองลำพูน ตลาดสี่มุมเมือง | ๒,๐๐๐ |
| พล.อ.ต.ศิรศักดิ์-นางสินีภัค ชุ่มเสนาและบุตร | ๒,๐๐๐ |
| คุณแม่เชื้อ ธรรมสินธุ์ และบุตร-ร้านเฮียขาว ตลาดสี่มุมเมือง | ๒,๐๐๐ |
| คุณศศิประภา อัจฉรารุจิ และครอบครัว ร้านเสรีกิจ ตลาดสี่มุมเมือง | ๒,๐๐๐ |

| | |
|---|---|
| คุณปภัสสร-คุณฉวีวรรณ์ สยานนิกร และครอบครัว<br>ร้านประภัสสรการช่าง ตลาดสี่มุมเมือง | ๒,๐๐๐ |
| คุณมณีพร เนียมเที่ยง-ร.ต.ชาตรี อร่ามศรี อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๑,๑๐๐ |
| คุณทองกร ทองธนสาร-คุณพรสุข ศิริวัฒโณ-ด.ช.โสภณ ทองธนสาร<br>อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๔๐ |
| น.อ.ทวิช ศรีสุขสวัสดิ์ อุทิศให้บรรพบุรุษและร.ต.หญิงรัญจวน ศรีสุขสวัสดิ์ผู้ล่วงลับ | ๑,๐๐๐ |
| คุณจิปภา โพธิเจริญ และครอบครัว อุทิศให้ พ.อ.บุญศักดิ์ โพธิเจริญ<br>และญาติผู้ล่วงลับ | ๑,๐๐๐ |
| คุณไพจิตร-โกสุม คงเจริญ และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณฉัตริน-รุ่งทิวา-ด.ญ.ขวัญข้าว เพียรธรรม | ๑,๐๐๐ |
| น.อ.วิจิตร-น.ท.หญิงชูจิตร วิไลเนตร | ๑,๐๐๐ |
| นายสืบศรี-นางสมนึก คำอุไร | ๑,๐๐๐ |
| นายเกรียง สูริบุตร และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| นายชาญณรงค์-นางอาภรณ์-น.ส.อรวิไล-นายณัฐชัย ยงพาณิชย์ | ๑,๐๐๐ |
| ครอบครัวห้องหิรัญ อุทิศให้บรรพบุรุษและเจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๐๐ |
| น.อ.นิทัศน์-คุณอุษา จิตรอินทรีย์ และบุตรธิดา | ๑,๐๐๐ |
| คุณชัยสิทธิ์-บุญญา ยอดกัญหา และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณกาญจนา แก้วศิริ และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณจรัญ บุญยะคงรัตน์ และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณจุมสิน-คุณนฤมล-คุณสิริพร-นภาพร ศุภการนิมิต | ๑,๐๐๐ |
| คุณแม่ประเทือง-คุณปพัชญา เข็มอนุสข-ด.ญ.กฤติพร เครือสา<br>อุทิศให้ญาติ ๆ ผู้ล่วงลับและเจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๐๐ |
| คุณแม่บุญสร้าง สุวิเศษศักดิ์ พร้อมด้วย น.ส.เพ็ญศรี-นายชัยเลิศ-นายชัยสุรินทร์-<br>ด.ญ.อนงค์นาถ-ด.ช.ปฏิวัติ-ด.ญ.อุมาพร สุวิเศษศักดิ์ อุทิศให้คุณอาศรีสะอาด-<br>คุณป้าถวิล-คุณศวง-คุณสนั่น-คุณสุทธิ-คุณวิทย์-คุณสนิท สุวิเศษศักดิ์และคุณสมฤทธิ์-<br>คุณล้วน-คุณน้อย-คุณบุญญนิตย์ นิลกำแหง พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๐๐ |
| คุณเจริญ-คุณอุบลศรี-น.ส.ปิยมาพร เสริมวิทย์ภิญโญ อุทิศให้คุณปู่ขุนปรารภคดี(เผื่อน)-<br>คุณย่าสมบุญ-คุณพ่อศิริ-คุณภาณุวัฒน์-คุณดำรงฤทธิ์ สุวิเศษศักดิ์ คุณกงตั๋ง-<br>คุณยายฟู-คุณป้าลิ้นจี่ แซ่อื้อ พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๐๐ |
| คุณพิศมัย คำเลิศ และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๐๐ |
| คุณนิพนธ์-คุณพนิดา จิตรักสิงห์ ชมรมไทเก๊ก สิงห์บุรี | ๑,๐๐๐ |
| คุณชำนาญ-คุณกตัญญู ภานุเวศ จ.สิงห์บุรี | ๑,๐๐๐ |

| | |
|---|---|
| คุณสมลักษณ์ พูนสวัสดิ์พงศ์ และครอบครัว<br>อุทิศให้คุณพ่อชั่งจิว แซ่เบ๊ และคุณแม่หุ้ยจู๋ พูนสวัสดิ์พงศ์ | ๗๐๐ |
| คุณนริศ-คุณรุ่งอรุณ-ณัฐร ตรณโอภาส | ๖๐๐ |
| คุณทน-ชม้อย สกุลา และบุตรหลาน | ๖๐๐ |
| คุณมนต์ชัย เกตุสุข-คุณสายบัว บุตรแก้ว ร้านกันเอง ตลาดสี่มุมเมือง | ๕๐๐ |
| ด.ญ.พิชชาภา ไคยฤทธิ์ และครอบครัว | ๕๐๐ |
| น.ส.อินทิรา กอบกุญมา อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๕๐๐ |
| นายจารึก จงจิตต์เวชกุล และครอบครัว | ๕๐๐ |
| ร.ต.อ.อนันต์ พรหมสำเภา และตำรวจท่องเที่ยวภูเก็ต<br>อุทิศให้ผู้เสียชีวิตคลื่นยักษ์สึนามิ เมื่อ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๔๗ | ๕๐๐ |
| คุณเสมอ-คุณสุนันทา ตันติวงส์ และบุตรธิดา | ๕๐๐ |
| คุณกิจนา หอสุวรรณวัฒนะ และครอบครัว | ๕๐๐ |
| คุณเจษฎา-คุณสมถวิล สิงห์อรุณ ร้าน ดี.บี.อิเลคทรอนิคส์ ตลาดสี่มุมเมือง | ๕๐๐ |
| นายพิชัย หมื่นพวง และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๕๐๐ |
| นายวิชัย-นางฉวีวรรณ เยี่ยมศุภโชค และครอบครัว | ๕๐๐ |
| ร้านช้างเฮงค้าข้าว ตลาดสี่มุมเมือง | ๔๐๐ |
| นางไพเราะ ไชยมงคล และครอบครัว | ๒๒๕ |

**รายละ ๒๐๐ บาท** อาจารย์อรุณ วิวัฒนปฐพี, คุณวัฒนา แก้วกำเนิด, ร.ต.เทียน ทองคำ, คุณธวัชชัย สีสุวรรณ, คุณสุนา อาทรนิวัฒน์ และครอบครัว, คุณจินตนา อารีย์วรรณสกุล และครอบครัว, นายฮั้ว-นางพูลศรี แซ่เอี๊ยะ-น.ส.มณีวรรณ รวมเมฆ, คุณณัฐชิตา จิตอารีย์ คุณอัมชิมา-คุณอังคณา ฯ, นางปภัสสร จันทรประจักษ์ และครอบครัว, คุณเอนก-คุณบัวผิน-คุณวินัย-คุณอานนท์ ทองพูล, นายวัฒน์ ทับทิมทอง, พระปิ่นทอง-คุณสมบัติ (อุทิศให้บิดามารดาและเทพยดาเจ้าทุก ๆ พระองค์), ครอบครัวศรีละโพธิ์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร, ผู้ใหญ่สุวรรณ พรหมณี, คุณนัฎกนก ดูดวง **รายละ ๑๒๐ บาท** คุณวรรณฤดี ดิษารมย์, คุณชญาดา แหวนใจเพชร **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณรจิตแก้ว วงศ์พิวัฒน์, คุณกองแพง ธรรมชาติ, คุณจิราพร สมปรีดา, น.อ.วีระ-นิยาธร สุมนศิษย์, คุณภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์, พ.ท.จำรัส-ร.ต.หญิงจิตฤดี เมธีธำรง-คุณแม่ถนอม พูลพันธ์, คุณสุชาดา ยิ่งภักดี และคุณดาหวัน และครอบครัว ๕๐ บาท **รายละ ๒๐ บาท** คุณอารีย์ บุญสิทธิ์, คุณสุรเชษฐ์ พัฒนเจริญวงศ์, คุณติ๋ม บางกะปิ

## บริจาคผ่านสายบุญนักเรียนนายอำเภอรุ่นที่ ๓๔/๒๕๓๖

| | |
|---|---|
| คุณเถลิงศักดิ์ บุญชิต และครอบครัว | ๒,๐๐๐ |
| คุณปัญญา-คุณมยุรี ทองประเสริฐ | ๒,๐๐๐ |
| คุณยุทธนา-คุณกอบกนก ริ้วหลือง | ๑,๐๐๐ |
| คุณบุญมา-คุณนนทรีย์ อินทรภาษี | ๑,๐๐๐ |
| คุณสุวัฒน์ ไทศรีวิชัย และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณภิเศก-คุณดารุณี วัฒนมงคล | ๑,๐๐๐ |
| คุณกิติ-คุณผ่องฉวี ชาลี | ๑,๐๐๐ |
| คุณบุญญวัฒน์ ชีช้าง และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณสมยศ-คุณกาญจนา เจริญศิริ | ๑,๐๐๐ |
| คุณเสรี-คุณวารุณี รัตนเสวี | ๕๐๐ |
| คุณยงยุทธ วิทยะพงศ์ และครอบครัว | ๕๐๐ |
| คุณประมวล-คุณศิริกัลยา จงโยธา | ๕๐๐ |
| คุณฉัตรป้อง ฉัตรภูมิ และครอบครัว | ๕๐๐ |

## บริจาคผ่านคุณจงถนอม พิทักษ์วงษ์ จังหวัดปทุมธานี

| | |
|---|---|
| คุณลิขิต หมู่ดี สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จ.ปทุมธานี | ๒,๐๐๐ |
| พล.อ.ต.รังสิต-คุณบุสรินทร์ พิรุณสาร | ๑,๑๐๐ |
| คุณขจิต-คุณสุจิตรา-คุณสรยุทธ-คุณจิรดา หมู่ดี | ๑,๐๐๐ |
| คุณสำรวย มั่นบุปผาชาติ และน้อง ๆ อุทิศส่วนกุศลให้คุณพ่อฉลวย เอี่ยมสะอาด | ๑,๐๐๐ |
| นายสนอง-นางรอดขวัญ-ด.ช.ทวีทอง เชื้อไทย | ๑,๐๐๐ |
| น.ส.ชญานี-นายวัชรเทพ เชื้อไทย | ๑,๐๐๐ |
| นายเสกสม-นางกาญจนา-ด.ช.ดณัฐนัย ดีนุช อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรและเตี่ยอำนวย (ฮั้ว) นิ่มกุล | ๑,๐๐๐ |
| น.ส.รัตนา ดีนุช อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๐๐ |
| นายบัวทอง-นางเฮือง จันทร์ค้ำ-นายฮวด-นางเอ้ง กี่ประเสริฐพงศ์ นายสุนทร-นางสุพิศ กี่ประเสริฐพงศ์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๑,๐๐๐ |
| คุณณพงศ์-คุณพนมพร วงศ์อ่อน-ด.ญ.สิรภัทร วงศ์อ่อน | ๑,๐๐๐ |
| คุณแม่สนอง-นายพรเลิศ-นางพัทชรี-น.ส.พนิดา-ด.ญ.พรสุดา ฉลาดคิด อุทิศให้คุณพ่อเฉลียว ฉลาดคิดและเจ้ากรรมนายเวร | ๗๐๐ |
| นายขรรค์ชัย-นางเพชรรัตน์ แสงงาม และครอบครัว | ๕๐๐ |
| นายบุญชัย-นางอวยพร-น.ส.อธิพร-ด.ช.อัฐพล อังสวัสดิ์- อุทิศให้นายเลี่ยม-นายเพชรประเสริฐ เก่งตรง | ๕๐๐ |

| | |
|---|---|
| คุณเพลินตา เที่ยงตรง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๕๐๐ |
| พ.ต.ภาณุพงศ์ คุณผ่องศรี โสภาภาค อุทิศให้ญาติและเจ้ากรรมนายเวร | ๔๐๐ |

**รายละ ๒๐๐ บาท** นายฉลาด-นางอุดม-น.ส.สายลม-พระสมควร บุญมี อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร, นางสุนีย์ นิ่มกุล พร้อมบุตรธิดา อุทิศให้เตี่ยอำนวย(ฮั้ว) นิ่มกุล, น.ส.สุกัญญา เอี่ยมสิทธิพรกุล และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร, น.ส.ณิชาภัทร กิจวิทยกุล อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร, ร.ต.ปรีชา-คุณพิมพ์สุชา-น.ส.ณัฐชลัยย์ นงนุช, คุณพงษ์ศักดิ์-คุณจรรยา เศรษฐธรางกูล อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร, น.อ.วิทยา-คุณเฟื่องเพชร เจริญผล และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร **รายละ ๑๐๐ บาท** นายพงศ์อุดม-นางวัชรี ศรีบุญปวน, นายเชิญ-นางสนธยา พยุงศิลป์

**บริจาคผ่านคุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ จังหวัดชัยนาท**

| | |
|---|---|
| คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ อุทิศให้คุณพ่อทองเจือ ปานสมบุญ | ๒๐,๐๐๐ |
| คุณแม่เกี๊ยก-คุณอัมพร ศรีโปฎก อุทิศให้คุณพ่อลำพูน ศรีโปฎก | ๓,๕๕๐ |
| คุณอำพน-คุณวรวรรณ-ด.ช.กีรติ-ศรัณย์-วรพล รุ่งโนรี อุทิศให้คุณพ่อเฟื่อ-คุณแม่โสมนัส รุ่งโนรี, คุณพ่อสุชัย พานิชพันธุ์ | ๒,๐๐๐ |
| คุณบรรจง พานิชพันธุ์ อุทิศให้ นายสุชัย พานิชพันธุ์ | ๑,๑๐๐ |
| คุณแม่วา แซ่ด่าน-คุณชัยวัฒน์ แซ่ลิ้ม, น.ส.จันทนี ปิยะวรนันท์ | ๑,๐๐๐ |
| คุณจินดา ชัยรักเกียรติ และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณแม่บุญนาค-คุณกรธนัช ช้างวิเศษ | ๑,๐๐๐ |
| คุณวรรณภา พานิชพันธุ์-ด.ญ.อภิญญา-สินีนาถ ศักดา | ๑,๐๐๐ |
| คุณบำเพ็ญ-คุณอำพรรณ น่าบูรณะ | ๕๐๐ |
| คุณอุกฤษ-คุณสุจิตรา จันทรวิสุทธิ์ และครอบครัว | ๕๐๐ |
| คุณสุมาลี โชคชัยสุขทวี อุทิศให้บรรพบุรุษที่ล่วงลับและเจ้ากรรมนายเวร | ๕๐๐ |

นายฉัตรชัย พรหมแก้ว และครอบครัว ๒๕๐ บาท **รายละ ๒๐๐ บาท** คุณเชน-คุณอัจฉรา-คุณศุภณัฐ ปานสมบุญ คุณจุมพล เตชศรีสุธี **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณเรวัตร ชนะ, คุณชื่นจิตร พานิชพันธุ์ และญาติธรรมวัดโพธิ์ภาวนา รวม ๓ ราย ๖๐ บาท

**บริจาคผ่านคุณสุภาณี สายันต์ รร.วชิรปราการวิทยาคม กำแพงเพชร**

| | |
|---|---|
| คุณสุภาณี-คุณกานต์สินี สายันต์ | ๑๐,๐๐๐ |
| ร.อ.ลิขิต สุขสกุล | ๑,๐๐๐ |
| คุณเอนก มัธยม และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| คุณพงษ์ศักดิ์-คุณวันเพ็ญ-ด.ญ.พราวภัสสร-วิมพ์วิภาพร จงสวัสดิ์ | ๑,๐๐๐ |
| ด.ช.ธนวันต์-ด.ช.ธนวัฒน์ ยอดนิล | ๕๐๐ |
| คุณไพรัช-คุณดาวรุ่ง ภู่ทอง | ๕๐๐ |

คุณนิธิพิชญ์ ภู่ทอง ๕๐๐
คุณสุภิตรา ตัณศลารักษ์ ๓๐๐
คุณกาบบัว พิรุณ ๒๐๐ บาท **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณทัศนีย์ แก้วหินลาย, คุณสันติ อภัยราช, คุณบุญยัง ตันติวัฒน์, **จากชัยนาท ๓ ราย** น.ส.ทิพย์รัตน์ จันทรา, คุณวิภา เจริญนิเวศนุกูล, คุณวิไลภรณ์ แสงวันทอง

**บริจาคผ่าน ร.ต.หญิงศิริพร บูรณธนิต ดอนเมือง กรุงเทพฯ**

ร.ต.หญิงศิริพร-ร.ต.หญิงจงกล บูรณธนิต อุทิศให้คุณพ่อ
น.ท.แจ้ง-คุณแม่บุญนาค และญาติ ๆ ทุกท่าน ๗๐๐
น.ท.ไพรินทร์-น.ท.หญิงทัศพร-คุณณัฐพันธุ์ ฟ่อวงษ์
อุทิศให้คุณแม่ฉาย เดชจรัสศรี และญาติ ๆ ทุกท่าน ๕๐๐
น.ท.ถนัด-คุณสังวาลย์ สนิทกลาง และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่อไปล่-
คุณแม่ศรี สนิทกลาง คุณแม่หมุ สุขมาศและญาติ ๆ ทุกท่าน ๕๐๐
คุณธันย์รัชญ์ พรหมเกื้อ และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่อพา พรหมเกื้อ
และญาติ ๆ ทุกท่าน ๕๐๐
คุณรวิภัทร เขมาสิทธิ และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่ออาตู แซ่แต้ และญาติ ๆทุกท่าน ๕๐๐
คุณบุญมา-คุณสุดแสน-ด.ญ.บุษยมาศ เทียนเรียว และครอบครัว
อุทิศให้คุณพ่อสายบัว-คุณแม่นวม แย้มสว่าง และญาติทุก ๆ ท่าน ๕๐๐
คุณชาญ-คุณอรนุช จักรผกา และครอบครัว อุทิศให้คุณพ่อคง-
คุณแม่ทองดี จันผกา คุณพ่อพรหม-คุณแม่น้อย ภูริคำ และญาติ ๆ ทุกท่าน ๕๐๐
คุณปิยะพร บุญประสพ และครอบครัว อุทิศให้บุพการีและญาติ ๆ ทุกท่าน ๕๐๐

**รายละ ๒๐๐ บาท** คุณประภาศรี-ด.ช.ทีฆทัศน์ ศรีสุขสวัสดิ์ อุทิศให้คุณตา-คุณยาย คุณปู่-คุณย่า และคุณแม่ ร.ต.หญิงรัญจวน ศรีสุขสวัสดิ์, คุณดวงกมล มุลา และครอบครัว, คุณชูศักดิ์-คุณจิราพร-นวพร ชื่นใจชน และครอบครัว

**บริจาคผ่าน น.อ.บุญมี กิตตะคุปต์ ดอนเมือง กรุงเทพฯ**

**รายละ ๒๐๐ บาท** น.อ.บุญมี-น.อ.หญิง เปรมจิตต์ กิตตะคุปต์, น.อ.(พิเศษ)สุพงศ์-พญ.พรรณงาม แย้มศิริ, คุณประทุม ถินทัปน์, ร.ต.ต.ชูศักดิ์ เตียนพลกรัง, น.อ.เรือง-คุณกุหลาบ มูลละ และ น.อ.หญิงพูนศิริ-ร.ต.อ.อาธิศ วัฒนางกูร ๑๔๐ บาท, **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณประนอม สวนฉิมพลี, คุณเสริมสุข สวนฉิมพลี, คุณเลื่อน ศิลปชำนาญ, น.อ.สำเนา-คุณประไพ ทามะรัตน์, น.อ.โสภณ ทองสุข, คุณจรวย เถาว์ทอง น.อ.(พิเศษ)สมาน ถมปัต, น.ท.บรรจบ นุชเจริญผล, คุณสุรัตน์ ชาวกงจักร, คุณศิริชัย (แอ๋ม) และนางจัด สวนฉิมพลี ๕๐ บาท รายละ ๔๐ บาท คุณประทวน เข็มทอง, คุณนวลปรางค์-คุณอรุณ เปล่งขำ, คุณวรรณา สมุหเสนีโต

บริจาคผ่านคุณธัญญธร ปานสมบุญ บริษัท คอมพาวด์เคลย์ จำกัด กรุงเทพฯ **รายละ ๒๐๐ บาท** ด.ญ.ปณิชา อัธยาจิรกุล และครอบครัว, คุณธัญดา รุจิราสาคร และคุณจปรีชา คงวัฒนะ ๑๘๐ บาท **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณรณรงค์ วงศ์วานิช, คุณดวงใจ-จีระศักดิ์-ธนัญญา เปี่ยมใย, คุณสุทธิ-บุญช่วย ฟักเพชร และครอบครัว, คุณธีรพล-เกษมศรี สังข์ศิลป์ไชย และครอบครัว, คุณฉัตรชัย-อารยา-ด.ญ.จิดาภา ปานประดิษฐ์, คุณนิสา ใจจงและครอบครัว, คุณพิมพา-อนันต์ นกโต และครอบครัว, ด.ญ.ปาณิสรา ดำเกิงหิรัญ, คณะห้องบุคลากร, คุณสมจิตต์-อุปวรพงษ์-น.ส.ญัฏฐา บัวศรีจันทร์, คุณจำเรียง ดิษฐเจริญ, คุณสุเมธ ถาวรไทยเจริญและครอบครัว, คุณนคร ศรีเกาะ, ด.ช.ชนัท-ด.ช.ภวัติ แย้มนาม และครอบครัว, ด.ช.ตันติกร และครอบครัวอุบลจินดา, คุณสมบัติ แก้วบาง, ด.ช.โชคชัย ดิษประเสริฐ, คุณจินตนา คนกล้า, คุณสารี-สนธยา ฤกษ์ใหญ่, คุณอัญชัน-วิชัย เสถียรรุจิกานนท์และครอบครัว **รายละ ๔๐ บาท** คุณพริ้มพร ชาวระจอก, คุณกมลทิพย์ เรืองศรี, คุณนวลศรี ภู่นริส **รายละ ๒๐ บาท** ด.ญ.ศลิษา แก้วพินิจ, คุณพิมพ์พรรณ เขื่อทองคำ คุณนฤมล มณเฑียรทอง, คุณชนาภา ณีวง, คุณคณิดา หมื่นเรืองคำ, คุณพรพิมล ใจห้าว, คุณรัตนากร ทองเสน, คุณอมราพร แต่งตั้ง, คุณประกายแก้ว ภูสวัสดิ์เจริญ, คุณผุสดี ก้านเหลือง, คุณดาวรุ่ง แจ่มแจ้ง, คุณเขมา ไชยนิล

**บริจาคผ่านคุณสุรางค์ สินชัยโรจน์กุล ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต**

| | |
|---|---|
| คุณวิเชียร-คุณสุรางค์ สินชัยโรจน์กุล-น.ส.พัชราภรณ์-น.ส.จุรีพร-<br>นายเกียรติศักดิ์-นายเกรียงไกร-น.ส.อภิญญา-น.ส.จารุณี สินชัยโรจน์กุล<br>อุทิศให้คุณก๋งเซี่ยมเล้ง แซ่ซิ้ม คุณพ่อเต็กเหลียง แซ่เอี๊ยว-คุณแม่ชิวไล้ แซ่ตั้ง<br>พร้อมทั้งญาติ ๆ ผู้ล่วงลับ และเจ้ากรรมนายเวร | ๒๐,๐๐๐ |
| คุณย่าขาเอ็ง แซ่ซิ้ม (แซ่ลิ้ม) อุทิศให้คุณก๋ง เซี่ยมเล้ง แซ่ซิ้ม<br>พร้อมทั้งญาติ ๆ และเจ้ากรรมนายเวร | ๒๐,๐๐๐ |
| คุณพัชรินทร์ จารุพรพานิช และบุตร-ธิดา อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๔,๐๐๐ |
| ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม | ๒,๒๐๐ |
| คุณรุ่งนภา แซ่อึ้ง และครอบครัว | ๒,๐๐๐ |
| คุณเจ๊ญาฯ ตลาดสี่มุมเมือง | ๑,๐๐๐ |
| คุณสุวัฒน์-คุณลินดา ทวีพรกิจกุล | ๔๐๐ |

**รายละ ๑๐๐ บาท** พ.อ.อ.ธวัชชัย ธนะปลื้ม, ร้านอมรตลาดส้ม สี่มุมเมือง

**บริจาคผ่านคุณเหลี่ยม-คุณมาลี ทิมอินทร์ หมู่บ้านพัฒนา ตลาดสี่มุมเมือง**

| | |
|---|---|
| คุณแม่กิมจู-คุณเหลี่ยม-มาลี ทิมอินทร์ และครอบครัว<br>อุทิศให้คุณพ่ออ่ำ สุเมธโอฬาร และญาติ ๆ ผู้ล่วงลับและเจ้ากรรมนายเวร | ๔๐๐ |

คุณศิริ-จิราพร สิรินทราน่นท์ และครอบครัว ๔๐๐

**รายละ ๒๐๐ บาท** คุณสมศักดิ์-ธนพร สุเมธโอฬาร, คุณสุจิตร-นฤมล เวสุวรรณ, คุณจักรชัย-น.ส.ศิวะพร เวสุวรรณ, คุณสุนทรา อุปพัทธางกูล, คุณศยามล-เลอสันต์ ฒนสิงห์, คุณคำฟอง สีราช, คุณวนิดา โพธิ์ทอง ๑๔๐ บาท **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณพัชรี แซ่คิ้ว, คุณธวัชชัย กุลเกิด, คุณสมจิตต์ อุดมทิตรัชต์ และคุณชุติกาญจน์ ฝักโต ๖๐ บาท คุณนาตยา ชัยสิทธิ์ ๒๐ บาท

**บริจาคผ่านคุณพรรณศิริ-คุณกิ่งกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ กรุงเทพฯ**

นางสมศรี-น.ส.ธนพร เงินบำรุง อุทิศให้นายวิชัย-นายชาญณรงค์ เงินบำรุง ๑,๐๐๐

คุณกนกวรรณ สังข์เผือก ๕๐๐

คุณธนากร เจริญสุข ๕๐๐

จสอ.สมชาย-คุณเสาวลักษณ์ สัมพันธุ์ และครอบครัว ๕๐๐

คุณม่วย รุ่งมณี และครอบครัว ๔๐๐

คุณราตรี สุนทโรทก และครอบครัว ๔๐๐

คุณลาวัลย์ มฤคทัต ๔๐๐

นายเกียรติศักดิ์ สำลีปั่น อุทิศให้ญาติผู้ล่วงลับและเจ้ากรรมนายเวร ๓๐๐

**รายละ ๒๐๐ บาท** นางอารีย์ กลิ่นชื่น, นางชื่นกมล รัตนบรรลือชัย, คุณวันดี เกสรมาศ, คุณวิจารณ์-คุณสุชาดา จันทร์ดาประดิษฐ์ **รายละ ๑๐๐ บาท** นายเสกสิน-นางรส เสนาะเสียง, คุณณัฐกมล นุชนาฎ, บริจาคอุทิศให้นายนิพนธ์ สระทองปลิว, ด.ช.ชัยมงคล เขียวชม, นายลี้ปักคิม แซ่ลี้-นายอนุสรณ์โภไคไพบูลย์ปฐม-นางง้วนจือ แซ่ตั้ง-นายวัชรินทร์ ซื่อตรง-น.ส.ลิลลี่ ปัญญาวุธกุล, น.ส.อรุณี พิภพโสภณชัย-น.ส.พิชฎา อัตตะระมงคล, น.ส.ฉัตรนภา พันธุ์สุวรรณกิจ, น.ส.สมสุข คงแคล้ว, น.ส.เมธินี รักษากูล, คุณอุบล ภูมีเงิน อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร, คุณมิ่งขวัญ มหาปูรานนท์ คุณสมนึก เกษรมาศ, คุณมนธยา ศรีเพชร และครอบครัว

**คณะเจ้าหน้าที่หอพักผู้ป่วยออร์โธปิดิกส์ รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์, อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี** (พ.จ.ต.อดุลย์ มากเทศ, น.ท.หญิงศรีรจิต ไตรสิงห์, ร.อ.แววเดือน สมญาณรงค์, ร.ท.หญิงสุภัทรา บุญนุช, ร.ท.หญิงสุจีรา วงศ์เขาอ่อน, ร.ต.หญิงวิไลพร ธรรมอินทอง, พ.จ.อ.ภูมิพัฒน์ เอี่ยมเงิน, จ.อ.หญิงรัชนี อ้นพันธ์, พ.จ.ต.หญิงพัชราภรณ์ คำวะรัตน์, คุณกอบกุล นุชอุดม, ร.ท.หญิงเยาวลักษณ์ อภิบุญอำไพ) ๑,๒๐๐

**บริจาคผ่านคุณพงศธร พิทักษ์วงษ์ กรมบังคับดคี กรุงเทพฯ**

คุณชุมพล-ทรายทอง เลาหธนาคม-คุณมัณฑนา-คุณขวัญชัย-
คุณอนุพงศ์ เลาหธนาคม-คุณเมธินี แท่นรัตนกุล คุณวรนุช ไกรสุทรัง ๓,๐๐๐

คุณแม่สะอาด วิเศษรจนา-คุณไพบูลย์-คุณยุพาวดี-คุณสุธิณี-คุณวชิระ สกุลเทพ ๒,๕๐๐
คุณสกล-คุณเสาวลักษณ์ ฤทธิ์แผลง ๑,๐๐๐
คุณปวีร์ ลีสหะวิวัฒน์-คุณอุษณี-ด.ช.ทิวัตถ์ ตุลยกิจจา ๑,๐๐๐
นางเชิญ-น.ส.นิธิยา สังข์ชู-คุณอรพิน แช่มพวงงาม ๖๐๐
คุณรัชนี วงษ์นิวัฒน์ ๖๐๐
นักบัญชี-กองล้มละลาย ๒ ๓๘๐
คุณสกุล-คุณทัศนีย์-คุณวริษฐา-คุณปวริศ เปาอินทร์ ๓๐๐
คุณพูลฤกษ์ เปานิล ๓๐๐
คุณวิเชียร ทรายทอง ๓๐๐

**รายละ ๒๐๐ บาท** คุณสุจริตา โอสิริสกุล, คุณสุทธิสาร อยู่สำราญสุข และครอบครัว, คุณกุลทิพย์ ไทยพิสุทธิกุล, คุณโยงศิลป์ กิจบำรุงศิลป์, คุณสุทิศา กิจบำรุงศิลป์, คุณปัทมา จีบสุวรรณ, คุณสุลาวัลย์ สุขปลั่ง, คุณสุดารัตน์ สุภาพวิบูลย์, คุณเชษฐ์ชฎิล กาญจนอุดมการ, นายสุริยะ กองศรีมา, นายพูนพล-นางเพลินพิศ ลามศรีจันทร์, คุณกฤษดา ทาจินา, คุณเรืองชัย-ทัศนาลัย ทาเจริญ, คุณพยุง มะโหษาร, คุณกัณฑ์ เสตะพันธ์, คุณพีระ อัครวัตร, คุณสมศักดิ์ หรรษาคุณาชัย, คุณนภดล สีตะปะดล, คุณประสงค์ ศรีสุโท, คุณวิสาข์ อิ่มใจ, คุณสุทารัตน์ รุ่งโรจน์ **รายละ ๑๘๐ บาท** คุณเจษฎา จอมคำสิงห์, คุณพงศ์พิพัฒน์ ทัศนโกวิท, คุณวรกานต์ บุญสุทธิ์ และคุณขรรค์ชัย โตกราน ๑๔๐ บาท, คุณนุชนาฏ มิตรชูสิท ๑๒๐ บาท, **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณเดือนเต็ม งามปลั่ง, คุณณัฐวัฒน์ นุ้ยแนบ, ด.ญ.สุพรรณิการ์ สุดไพเราะห์, คุณเสาวลักษณ์ คล้อยเคลื่อน, คุณสมจิตร์ ชูเชิด, คุณสมใจ คมกริส, คุณพัชรีภรณ์ หลักชุม, คุณกนกวรรณ สารพัฒน์, คุณรวมพร ทองน้ำตะโก, คุณสิริกร ทองสีมา, คุณจันทิรา จิตติกานต์, คุณจารุวรรณ ยุติธรรม, คุณรุ่งนภา แจ่มกระจ่าง, คุณธวัลรัตน์ ชั้นโชติ, คุณอุมาพร อุ่นอบ, คุณนลินทิพย์ กฤษณะพันธ์, ว่าที่ ร.ต. พิสุทธิ์ สรรธินาค, คุณกนกจันทร์ สังข์ทิพย์, คุณเมธี อาชามาส, คุณศุภรักษ์ เจริญรักษ์, คุณทองพูน จันทร์โปร่ง, คุณณัฐพัชร์ พรรณราย, คุณพรรณี ธีระพงษ์, คุณวิลาวัลย์ อำพันธ์ และครอบครัว, คุณธีราสิทธิ์ แสงเงิน, คุณประมวล ยืนยง, คุณดวงพร สุขทิพา, คุณนันทกา ทองใส, คุณบังอร ฝอยทอง คุณทปัญา หนูเกื้อ, คุณนันติญา คงมา, คุณพัชรี หนูศร, คุณอมรรัตน์ สุปรินายก, คุณประธาน เปี่ยมปิ่นวงศ์, คุณอรพิน พิชญาพงศ์, พ.ต.ท.ณรงฤทธิ์ ศิริสุรักษ์, คุณชมัยพร ชมกล, คุณพรทิพย์-คุณชนะ ศรีโยธิน, นางสมใจ ใหญ่ลำยอง, **รายละ ๘๐ บาท** คุณเพ็ชรรุ่ง อัมรา ทองหุบ, คุณสุวรรณา พิริยะสกุลรัตน์, **รายละ ๖๐ บาท** คุณเอื้อน-คุณรมณ์ ยกชู, ด.ญ.พัทธนันท์ ศานติวรวงศ์, ด.ช.รชต ศานติวรวงศ์, คุณสำเนียง คำแก้ว, คุณเดชฤทธิ์ คำแก้ว, คุณจันทร์เพ็ญ วัฒนชัยเสรีกุล, คุณวารุณี กนิษฐนาคะ, คุณพัชรียา ผลดี, คุณศิริพร

เฮงเทียนศรี, คุณนราภรณ์ แสงพันตา, คุณมัชฌิมา คุปตะวาณิช, คุณเนตินัย แก้วเกิดเคน, คุณสุทธาทิพย์ จีบเรียบ, คุณนพดล อุเทน, คุณจาริณี ลิขิตธรรมวาณิช, **รายละ ๔๐ บาท** คุณณัฐกร ยกชู, คุณดำรงศักดิ์ ศานติวรวงศ์, คุณนันท์นภัส ศาสติวรวงศ์, ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม, คุณวรัญญา โกสลาทิพย์, คุณรัตนา วสุนธรารัตน์, คุณภาส์ขวัญแก้ว รังสีจรัญชัย, คุณเกรียงศักดิ์ จรัสธัญโชค, คุณเมธา มโนหาญ, คุณสุรธีร์ ปานคำและครอบครัว, คุณศิริ จันทร์แย้ม, คุณสุนีย์ วรน้อย, คุณจิตรา พรมจาต, คุณเสฎฐวัฒน์ ไชยภักดี, คุณจิรัฎส์ อิศรางกูร ณ อยุธยา, คุณณัฐกานต์ ประยูรหงษ์, รายละ ๒๐ บาท นายเวสสันต์ วิทยศิริ, คุณวรกานต์ คำพิภาค, ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม, คุณกองแก้ว สุริยวงศ์, คุณรัฐพล ธวัชพงศ์ธร, คุณระเบียบ ธวัชพงศ์ธร, คุณนิสานาถ สุขทิสี, คุณธนิตนาฎ พรวุฒิกร, คุณกิตติมา สุนทรวนิช, คุณสุนีย์ อัศวจินดานนท์, คุณณิชาภัทร พฤฒิธนากร, คุณวีนา วงศ์กนกกานต์, คุณรัศมี โรจน์วัฒนดิลก, คุณสมศักดิ์ ตันติสัมพันธ์, คุณจรัสศรี ธีระชาญณรงค์, น.ส.กษมา พรหมทัต, คุณวิทวัส วิจิตรวรรณการ, คุณจันทร จิราบุญสุยา, คุณจตุพร เก็งวินิจ, คุณวิลัยวรรณ จันคำจร, คุณกานต์ ดุลยฤทธิ์, คุณกฤชรัตน์ แสงสุวรรณ

**บริจาคผ่านคุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท**

(เข้าโครงการมอบพระสงฆ์และห้องสมุดโรงเรียนฯ ๑๐,๐๐๐ บาท และนำไปแจกที่สถานธรรมทานบางรัก กรุงเทพฯ ๔๐,๐๐๐ บาท)

| | |
|---|---|
| ร้านหนังสือกระวี | ๑๙,๓๐๐ |
| คุณเนาวรัตน์ จันทร์เพ็ญ | ๒,๐๐๐ |
| คุณสุปราณี จียาศักดิ์ | ๗๕๐ |
| คุณวุฒธิชัย-คุณปิยมาศ-คุณปิยะฉัตร สำเร็จกาญจนกิจ อุทิศให้คุณพ่อซ่งเส็ง แซ่เต๋ง-คุณแม่จินตนา เธียรชัยกุล | ๕๐๐ |
| คุณแม่มุ่ยเฮียง แซ่ลี้,คุณแม่อู่เอี้ย แซ่ตั้ง,คุณธวัชชัย-คุณศศิมณฑ์-คุณภาคภูมิ-คุณธนิตสรณ์-คุณชัยยศ พิพัฒน์ศิริขจร | ๕๐๐ |
| คุณรัชนี วิริยะยิ่งศรี | ๔๐๕ |
| คุณสุรีรัตน์ ภัทรพิตกรกุล | ๓๕๘ |
| คุณมานัสฤทธิ์ ลิลิตจิรวัฒน์ | ๓๐๐ |
| คุณสมเพียร ท่าหาญ | ๒๑๐ |

**รายละ ๒๐๐ บาท** คุณภานินี สมุทรเสน **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณกัณญา สีทอง, คุณคริสติน่า มอตต์, คุณเสาวภาคย์ ศรีธเนศ, คุณเบญจวรรณ ปันสุรัตน์, คุณเชี่ยมเกียว คูพฤกษาพันธ์, คุณยัดชัน-ด.ญ.ณัฏฐา-ด.ช.ณัฐวุฒิ หยิว, คุณสุวรรณี คูพฤกษาพันธ์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรของคุณเชี่ยมเกียว คูพฤกษาพันธ์, คุณเท่งหลี-คุณเฮียะ แซ่ก้วย และ

ครอบครัว-คุณธัญทิพย์ ประทีปธีรานันต์, คุณสุภาพร เรืองเดชมงคล และครอบครัว, คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ และครอบครัว อุทิศให้คุณสุเทพ มานีเวศม์ คุณพ่อเต็กฮ้อ แซ่ตั้ง-คุณแม่เต็กฮั้ว แซ่ลี้, คุณปรีชา ประทีปธีรานันต์ และครอบครัว คุณพัชรีย์ ประทีปธีรานันต์, คุณพรศักดิ์-คุณรัชฎาพร-ด.ญ.ตรีประดับ อุทัยเศรษฐวัฒน์ อุทิศให้คุณย่าเชี่ยมเกียว แซ่อึ้ง-คุณพ่อวิรุฬห์-คุณธีระพล-คุณพงศธร-ด.ญ.สุชาดา- ด.ช.พิสิฐ-ด.ช.ตรีจักร เรืองเดชมงคล-คุณประสิทธิ์ สันติวรพงษ์-คุณพ่อเชี่ยงจั๊ว แซ่ตั้ง-คุณแม่เง็กหงษ์ แซ่ฉั่ว-คุณแม่วิภา ผลใหญ่, คุณฐิติณัฐ ประทีปธีรานันต์, คุณทิวากร เวชขลัง และครอบครัว ๕๐ บาท

บริจาคผ่านไมนดไซเบอร์ดอทคอม

| | |
|---|---|
| ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม | ๑๕,๒๕๑ |
| คุณนำชัย นันทราภิวัฒน์ | ๑,๐๘๐ |
| คุณวันชัย-คุณเชี่ยมจู สมสุขทวีกูล และครอบครัว | ๑,๐๐๐ |
| Chanthasone Mountry อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร | ๖๒๐ |
| คุณสุรพล สายพานิช | ๕๐๐ |

**รายละ ๒๐๐ บาท** คุณนัยรัตน์ ชวนะ **รายละ ๑๐๐ บาท** คุณยุพดี ฟูประเสริฐ, ด.ช.ภูผา บุญฤทธิ์ลักขณา, ด.ช.ณัฐเชษฐ สมสุขทวีกูล, คุณปรีชา ยังธรรมาภิมุข-คุณจงลักษณ์ สมบัติ อุทิศให้บรรพบุรุษและเจ้ากรรมนายเวร, คุณณรงค์ฤทธิ์ พานิช ๙๙ บาท



ผู้มีจิตศรัทธาร่วมทุนพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ ปู่ย่าตายาย บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ญาติสนิท มิตรสหายที่ล่วงลับไปแล้ว เจ้ากรรม นายเวร ทุกภพทุกชาติ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอได้โปรดอนุโมทนาบุญและโปรดอโหสิกรรม และตัดวิบากกรรมที่มีต่อกันทั้งหมดทั้งสิ้น ด้วยเทอญ นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ ฯ

**หนังสือธรรมะเล่มนี้ ได้พิมพ์เป็นครั้งที่ ๒ ตามโครงการพิมพ์เพื่อถวาย**
**พระภิกษุสงฆ์ และมอบห้องสมุดสถานศึกษาและเรือนจำทั่วประเทศ**

รวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๑,๐๐๐ เล่ม เจ้าภาพขอรับไปแจกเอง จำนวน ๕,๒๑๕ เล่ม
และมีหนังสือที่เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๑๕,๗๘๕ เล่ม
ได้นำไปถวายและมอบเป็นธรรมทาน ดังนี้



๑) ถวายพระภิกษุสงฆ์ (พระธรรมทูต) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ๑,๐๒๐ เล่ม

๒) ถวายพระภิกษุสงฆ์ (ครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน)
กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม ๑,๐๒๐ เล่ม

๓) มอบสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดทั่วประเทศ ๑๗๕ เขต เพื่อมอบห้องสมุด
-โรงเรียนมัธยมทั่วประเทศ ๒๕๙๘ แห่ง ๆ ละ ๒ เล่ม จำนวน ๕,๑๗๘ เล่ม
-โรงเรียนประถมศึกษา(ขยายโอกาส) จำนวน ๕,๒๓๗ เล่ม

๔) มอบสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา เพื่อมอบโรงเรียน/วิทยาลัยอาชีวศึกษา
ทั่วประเทศ ๔๐๘ แห่ง ๆ ละ ๒ เล่ม และข้าราชการ ๒๔ เล่ม รวมจำนวน ๘๔๐ เล่ม

๕) มอบสำนักงานบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน เพื่อมอบห้องสมุด กศน. ๘๕๔ แห่ง ๆ
ละ ๑ เล่ม และข้าราชการ ๑๖ เล่ม รวมจำนวน ๘๗๐ เล่ม

๖) มอบสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา เพื่อมอบห้องสมุดมหาวิทยาลัยทั่วประเทศ
๑๕๔ แห่ง ๆ ละ ๕ เล่ม และข้าราชการ ๑๐ เล่ม รวมจำนวน ๗๘๐ เล่ม

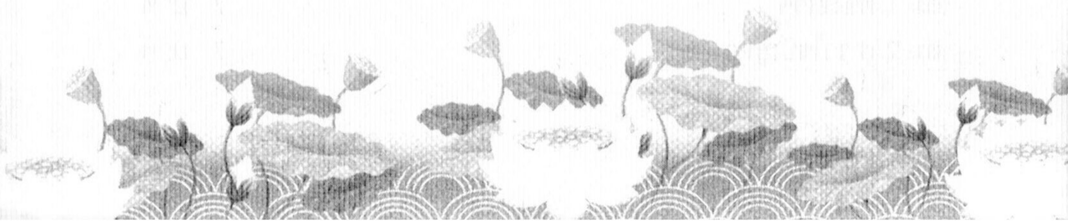
๗) มอบกรุงเทพมหานคร เพื่อมอบห้องสมุดโรงเรียน และข้าราชการ จำนวน ๓๓๐ เล่ม

๘) มอบกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เพื่อมอบห้องสมุดโรงเรียน ตชด.

๙) มอบกองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เพื่อมอบห้องสมุดโรงเรียน ตชด.
ทั่วประเทศ ๑๙๒ แห่ง และข้าราชการ จำนวน ๒๑๐ เล่ม

รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๕, ๗๘๕ เล่ม

ขอได้โปรดอนุโทนาบุญนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญฯ นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ



# รายการชื่อหนังสือที่จัดพิมพ์เผยแพร่แล้ว

| ชุดท.พ.บัญชา ศิริไกร | ค่าส่งเล่มละ |
|---|---|
| - เที่ยวเมืองนรก | 9 บาท |
| - เที่ยวเมืองสวรรค์ | 9 บาท |
| - วงเวียนกรรมของสัตว์โลก | 9 บาท |
| - เส้นทางอริยะ | 9 บาท |
| - ประวัติพระอรหันต์จี้กง | 7 บาท |
| - ปรากฏการณ์นรกคนเป็น | 7 บาท |
| - บันทึกเที่ยวเมืองตายโหง | 7 บาท |
| - ธรรมญาณ | 7 บาท |
| - 7 อริยเจ้า | 7 บาท |
| - สังสารวัฏ | 7 บาท |
| - จะไปนิพพานไม่ใช่เรื่องยาก | 7 บาท |
| - ร้อยขันติ | 7 บาท |
| - ตรัยรัตน์กับเซ็น | 9 บาท |
| - คัมภีร์กรรม 1-2 | 7 บาท |
| **ชุด ช.วัฒนา** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - บันทึกท่องนรกภูมิ | 9 บาท |
| - แสงสว่างแห่งชีวิต | 7 บาท |
| **ชุด กฎแห่งกรรม ของ ท.เลียงพิบูลย์** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 1, 2, 3 | 9 บาท |
| - ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 4, 5, 6, 7, 8 | 7 บาท |
| **ชุด ทองทิว สุวรรณฑัต** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - วิญญาณมีจริงหรือ เล่ม 1-11 | 7 บาท |
| **ชุด ณรงค์ เสรีจินตกุล** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - เล่ม 1 ท่องอเวจี | 7 บาท |
| - เล่ม 2 เทวาไขปัญหา | 7 บาท |

| ชุด ณรงค์ เสรีจินตกุ้ล (ต่อ) | ค่าส่งเล่มละ |
| --- | --- |
| - เล่ม 3 เสียงจากสุขาวดี | 7 บาท |
| - เล่ม 4 พระโพธิสัตว์มาโปรด | 7 บาท |
| - เล่ม 5 โอวาทเทวา 1 | 7 บาท |
| - เล่ม 6 พระโอวาท - เซียมซีเจ้าแม่กวนอิม | 7 บาท |
| - เล่ม 7 โอวาทเทวา 2 | 7 บาท |
| - เล่ม 8 เรื่องสั้นสอนใจ | 7 บาท |
| - เล่ม 9 เสียงจากโลกทิพย์ | 7 บาท |
| - เล่ม 10 เรื่องสั้นจากจีน | 7 บาท |
| - เล่ม 11 นิทานกฎแห่งกรรม | 7 บาท |
| - เล่ม 12 70 ภาพกตัญญู | 7 บาท |
| - เล่ม 13 พระคุณบิดามารดา | 7 บาท |
| - เล่ม 14 ผลแห่งกรรม | 7 บาท |
| - เล่ม 15 ทางสว่าง | 7 บาท |
| - เล่ม 16 กำเนิดเซียน | 7 บาท |
| - เล่ม 17 เสียงสวรรค์ | 7 บาท |
| - เล่ม 18 กรรมลิขิต | 7 บาท |
| - เล่ม 19 พระคุณพ่อแม่ยากทดแทน | 7 บาท |
| - เล่ม 20 รวมเรื่องเด่นจีน | 7 บาท |
| - เล่ม 21 เต๋า เซน สุขาวดี | 7 บาท |
| **ชุด พระโพธิสัตว์กวนอิม** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - อภินิหารโปรดชาวโลก | 7 บาท |
| - กำเนิดพระโพธิสัตว์กวนอิม (ท.พ.บัญชา ศิริไกร แปล) | 7 บาท |
| **ชุด สิริเทพ เทวาพร** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - เล่ม 1 คัมภีร์ละกาม เล่ม 1 | 7 บาท |
| - เล่ม 2 คัมภีร์โปรดโลก | 7 บาท |
| - เล่ม 3 พระสูตรพ้นเคราะห์ภัย | 7 บาท |
| - เล่ม 4 คัมภีร์ละกาม เล่ม 2 | 7 บาท |

| ชุด สิริเทพ เทวาพร (ต่อ) | ค่าส่งเล่มละ |
| --- | --- |
| - เล่ม 5 เทิดทูนตัวหนังสือ | 7 บาท |
| - เล่ม 6 ตำนานพระโพธิสัตว์ | 7 บาท |
| **ชุด นิมิตพิศวง ของคุณไพศาล แสนไชย** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - เล่ม 1 พระเจ้าตาเขียว | 7 บาท |
| - เล่ม 2 ปราสาทหินเขาพนมรุ้ง | 7 บาท |
| - เล่ม 3 หลวงปู่ทวด และพระธาตุดอยสุเทพ | 7 บาท |
| - เล่ม 4 เจ้าแม่หม่อนเล่า | 7 บาท |
| - เล่ม 5 ข้ามเวลามาในฝัน | 7 บาท |
| - เล่ม 6 โยนกนคร | 7 บาท |
| - เล่ม 7 พระธาตุกล่องข้าวน้อย และศึกบางระจัน | 7 บาท |
| - เล่ม 8 พระเจ้าตนหลวง:พระธาตุศรีสองรัก:หลวงพ่อโสธร | 7 บาท |
| - เล่ม 9 พระธาตุหริภุญชัย | 7 บาท |
| - เล่ม 10 พระพุทธชินราช | 7 บาท |
| - เล่ม 11 พระปฐมเจดีย์ | 7 บาท |
| - เล่ม 12 วัดพระพุทธบาทสี่รอย | 7 บาท |
| - เล่ม 13 วัดพระพุทธบาทตากผ้า:พระธาตุพนม | 7 บาท |
| **ชุด มนุษย์เกิดมาทำไม? ของสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - เล่ม 1 ว่าด้วยภาคปริยัติ | 7 บาท |
| - เล่ม 2 ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิเวธ | 9 บาท |
| - เล่ม 3 ว่าด้วยภาคปกิณณกธรรม (ถาม-ตอบปัญหาธรรมะฯ) | 7 บาท |
| - เล่ม 4 ว่าด้วยภาคปกิณณกธรรม (ถาม-ตอบเพื่อการศึกษาธรรมะฯ) | 7 บาท |
| **หนังสือเล่มอื่น ๆ** | **ค่าส่งเล่มละ** |
| - ชุดผลบุญผลกรรม เล่ม 1-3 (เล่ม 1,2 หมด) | 7 บาท |
| - ธรรมะจากต้นไม้ ของหลวงปู่ชา สุภัทโท | หมด |
| - หลวงปู่ฝากไว้ ของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล | 7 บาท |
| - คำสารภาพของวิญญาณบาป ของ น.พ.อาจินต์ บุญเกตุ | 7 บาท |
| - โอวาทสี่ของท่านเหลี่ยวฝาน มิสโจ แปล | 7 บาท |

| **หนังสือเล่มอื่นๆ (ต่อ)** | **ค่าส่งเล่มละ** |
|---|---|
| - สุสานดำ ของ พระ อ.บุญช่วย จิฏฐิสาโร | หมด |
| - หนังสือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น | 7 บาท |
| - ประสบการณ์ในยมโลก ของพลโท สมาน วีระไวทยะ | หมด |
| - ประวัติโป๊ยเซียนโจวซือ | 7 บาท |
| - การกินเจ และอาหารธรรมชาติ | 7 บาท |
| - กินเจเว้นกรรม | 7 บาท |
| - คิริมานนทสูตร | 7 บาท |
| - ท่านถามเราตอบ | 7 บาท |
| - ความถูกต้องคืออะไร | หมด |
| - ผัก ผลไม้ ตำราวิเศษของเซียนฮั้วท้อ | 7 บาท |
| - ชีวิตหนึ่งมีค่าคุณอนันต์ ท่านจี้กงมหาเถระ 1-3 | 7 บาท |
| - แค่เอื้อม | 7 บาท |
| - พระสงฆ์ดีอย่างไร | 7 บาท |
| - พระกษิติครรภโพธิสัตว์ | 7 บาท |
| - ไตรรัตน์ 1-3 | 7 บาท |
| - มนุษย์ยังจะบริโภคเนื้อสัตว์อีกหรือ? หากรู้ว่า | 7 บาท |
| - ก้าวย่างบิณฑบาต | 9 บาท |
| - มหามงคลคาถา | 7 บาท |
| - พุทธมนต์คาถา | 7 บาท |
| - พระอริยะหวังเฟิ้งอี้ เล่ม 1 | 7 บาท |
| - พระอริยะหวังเฟิ้งอี้ เล่ม 2 | 7 บาท |
| - มรดกธรรม ของ เสถียร โพธินันทะ เล่ม 1 | 7 บาท |
| - มรดกธรรม ของ เสถียร โพธินันทะ เล่ม 2 | 7 บาท |

# ผู้ใดต้องการ มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม 4 ติดต่อได้ที่

**ทันตกิจคลีนิค**

ทันตแพทย์ บัญชา ศิริไกร (ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ. ประตูน้ำ)
745/43-44 ถนนเพชรบุรี ปากซอยเพชรบุรี 19 เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 02-252-9484, 02-252-6297
ติดต่อได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 9.00-19.00 น. (เว้นวันอาทิตย์)

**คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ** (ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ.กลาง
383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์ สี่พระยา
บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500
โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

**โรงเจลั้งเต็กตึ้ง**

236 ซอยอาภาภิรม (ข้างอาคารแสดงสินค้ากรมพาณิชย์สัมพันธ์) ถนนรัชดา แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทร. 02-513-1056

**ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์**
**กรุณาส่งแสตมป์มาด้วย ค่าส่งเล่มละ 7 บาท**

# แจ้งข่าวการกุศล
# ปลดปล่อยชีวิตสัตว์

เนื่องในวันมาฆบูชา - วิสาขบูชา เป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา และวันที่ 5 ธันวาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ ทางเราผู้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะได้จัดให้มีการปลดปล่อยไถ่ชีวิตโค-กระบือและสัตว์น้ำ หากท่านผู้ใดมีจิตเมตตาร่วมสร้างบุญกุศล โปรดส่งจดหมายพร้อมชื่อ สกุล, ที่อยู่ และธนาณัติในนามของดิฉัน สั่งจ่าย ปณ. ยานนาวา ตามที่อยู่ข้างล่างนี้

**คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ** (ธนาณัติสั่งจ่าย ปณ.กลาง)

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์ สี่พระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 09-811-4437

ท่านผู้ใดรวบรวมเงินครบ 1 ตัว(13,000บาท) ทางโรงฆ่าสัตว์ และกรมปศุสัตว์จะมีใบเสร็จรับเงินและใบอนุโมทนาส่งถึงท่านโดยตรง

จาก

*นัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ*

6 กันยายน 2547

หนังสือนี้

จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย

เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว

กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป

จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

**ผู้ใดต้องการหนังสือติดต่อได้ที่**

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (ธนาณัติสั่งจ่าย ป.ณ.ยานนาวา)
๓๘๓ ซอยสันติภาพ ๑ ถนนทรัพย์ สี่พระยาบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
หรือตู้ ป.ณ.๑๐๗ ยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทร. ๐๒-๒๖๘๑๕๐๕, ๐๙-๘๑๑๔๔๓๗

(ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์ กรุณาจัดส่งแสตมป์ไปด้วย ค่าส่งเล่มละ ๗ บาท

อนึ่ง ท่านที่ประสงค์พิมพ์หนังสือ ตั้งแต่ ๕๐๐ เล่มขึ้นไป เพื่อแจกเนื่องในโอกาสเทศกาลงานบุญต่าง ๆ โปรดแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วัน

มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา สุวัฒน์ พิทักษ์วงศ์ รวบรวม และเรียบเรียง



เริงระบำกลางบึงบัว

นกทุกตัวมีความสุข

ดีใจได้เห็นผู้ไร้ทุกข์

น่าสนุกอยากเป็นเช่นนกยาง